Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№3 (163) 14 февраля 2008 г. | Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" | Основана в 2001 году | Выходит 2 раза в месяц по четвергам

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Кому нужна благотворительность?

Михаил Ларин, 23-летний парень, стал первым в СНГ пациентом, которому хирурги Республиканского научно-практического центра «Кардиология” (Минск) сделали операцию по имплантации искусственного сердца. Благодаря этому, Михаил будет жить еще год. А что потом?

стр.4

Светя другим, сгорают сами

Год, который мы не так давно встретили, объявлен Годом здоровья в Беларуси. И пока чиновники от Минздрава решают, как сформировать в обществе моду на здоровый образ жизни, граждане продолжают жить так, как привыкли. Кто-то – ради своего здоровья, кто-то – вопреки нему. А все проблемы пренебрежительного отношения к состоянию своего организма приходится решать медикам.

Но кто же, собственно, будет спасать самих медработников? Недуги физические у нас одинаковые, и с ними, худо-бедно, все справляются одним путем. Но ведь есть у наших доблестных врачей и другие проблемы, порой более серьезные, чем насморк или невралгия. Об этом мы беседуем с психологом УЗ «Минский городской психоневрологический диспансер» Ольгой ПРИЛИЩ.

стр.5

ЧНПУП «Акваприбор» (г. Гомель)

ПРОИЗВОДИТ И РЕАЛИЗУЕТ:

- бытовой электроактиватор воды АП-1 для приготовления «живой» и «мертвой» воды;
- оборудование для дезинфекции воды в плавательных бассейнах, саунах, банях и т.д.;
- оборудование для приготовления дезинфицирующих и моющих растворов для больниц, санаториев, учреждений торговли, общественного питания и гостиниц.

г. Гомель (0297) 35 45 53, (0252) 41 22 13

Доктор Цыркунов: «Печень всю жизнь терпит издевательства своего хозяина»

Печень – уникальный незаменимый орган, и жить без нее, как например, после удаления селезенки, человек не может. Следовательно, заболевания или нарушения функции печени ни в коем случае нельзя игнорировать. На развитие и прогноз хронических заболеваний печени влияет образ жизни, ранняя диагностика, рациональная терапия. Об это мы беседуем с заведующим кафедрой инфекционных болезней Гродненского государственного медицинского университета, доктором медицинских наук, профессором Владимиром ЦЫРКУНОВЫМ.

Основная функция печени, от которой зависит многое в жизни человека, включая его настроение и нормальное функционирование других жизненно важных органов и систем – дезинтоксикационная. Печень всю жизнь терпит издевательства своего хозяина, старается хоть как-нибудь приспособиться к недоеданию и перееданию, злоупотреблению некачественными алкогольными напитками или даже качественными винами и пивом, но в неограниченно больших объемах (в моем наблюдении рекорд установил наш земляк, употребляя в сутки до 10-12 л пива и заработав классический пивной цирроз печени). Человек, к сожалению, не думает о печени, а она не «жалуется». Печень, в отличие от других органов, не болит. Но в итоге диагноз цирроза печени устанавливается у 60-70% больных при первом обращении к врачу. На вопрос врача «А где же Вы раньше были?», следует традиционный ответ «У меня ничего не болело, я был здоров».

стр.6

Приятное с полезным

В интервью, опубликованном около года назад в «Здоровой газете» врач-сексолог Олег ХИМКО заявил, что две трети людей, обращающиеся к психиатрам и психотерапевтам, на самом деле нуждаются в помощи сексологов. Однако, оказывается, нормальная сексуальная жизнь граждан могла бы сильно сократить количество пациентов и у врачей других специальностей.

стр.11

Медики утверждают, что у людей, ведущих регулярную половую жизнь, уменьшается вероятность заболевания гриппом и простудами. У людей, занимающихся сексом один или два раза в неделю, количество антител под названием иммуноглобулин А на 30% выше, чем у тех, кто занимается им реже. Эти антитела известны тем, что они укрепляют иммунную систему. Кроме того, гормональные всплески, которые переживает организм во время оргазма, стимулируют кровообращение и «подстегивают» метаболизм.

Как выбрать дезодорант

Проблема выбора дезодоранта стоит перед женщинами круглый год. Зимой она не менее актуальна, чем летом. Сам по себе пот абсолютно безопасен – эта влага не имеет запаха. Но в подмышечных впадинах, как и на ступнях ног и в нежных интимных местах, предпочитают поселяться микробы и бактерии. Соединяясь с влагой пота, они-то и выделяют резкий, порой неприятный запах. Многочисленные косметические фирмы предлагают широкий выбор самых разнообразных средств для защиты от этого запаха. Свежести и чистоте наиболее действенно помогают дезодоранты. Но, приобретая их, стоит во многом разобраться.

стр.13

phytoneering Раскрывая силу растений

НАСМОРК:
Лечить или не лечить?

Согласно статистике каждый взрослый белорус два-три раза в год обязательно заболевает простудой, которая сопровождается насморком, а дети и того чаще. Простудный насморк обусловлен чаще всего вирусной инфекцией и переохлаждением. Поначалу появляются жидкие водянистые выделения из носа, затем более густая прозрачная слизь, а через какое то время развивается гнойный процесс выделения становятся мутными, желтовато-зелеными. Это значит, что синусит вступил в свои права. Синусит это воспалительное заболевание околоносовых пазух носа, которое в 95 случаях из 100 является неизменным спутником насморка. Помимо того, что простудный насморк и синусит досаждают нам своими неприятными симптомами, синусит опасен осложнениями. Основной причиной осложнений является близкое соседство околоносовых пазух с орбитой глаза и полостью черепа. Поэтому одинаково опасно оставлять насморк без внимания и пользоваться лекарствами, которые снимают симптомы, но не лечат болезнь. Грамотным и современным лечением синусита и простудного насморка является комплексное лечение.

Эффективным препаратом, рекомендованным для лечения затяжного насморка и синусита, является препарат Синупрет, который производит немецкая фармацевтическая компания Бионорика. АГ (Германия). Компания Бионорика внедрила на своих предприятиях научную концепцию, которая позволяет разрабатывать и производить высокоэффективные растительные лекарственные препараты новейшего поколения. В Европе препарат Синупрет успешно назначается для базисного лечения затяжного насморка и синусита уже почти 70 лет! Входящие в состав Синупрета вещества оказывают комплексное действие: снимают воспаление и отек, разжижают и удаляют вязкий секрет, тем самым устраняют заложенность носа, способствуя свободному носовому дыханию. Благодаря своей эффективности и хорошей переносимости препарат Синупрет разрешен к применению у детей с 2-хлетнего возраста.

Перед применением лекарственного средства проконсультируйтесь с врачом и изучите инструкцию.

Синупрет
Скажи насморку нет!

BIONORICA
The phytoneering company

Рег.уд. МЗ РБ №2374/97/02/07
до 28.06.2012 г.

Новости

Собираться на бесплатное лечение в Россию еще рано

В России есть ряд научно-практических учреждений, построенных, в том числе, и за средства Союзного государства, где белорусы хотели бы поправить свое здоровье. Теперь, когда 6 февраля Госдума России ратифицировала межправительственное соглашение с Беларусью о порядке оказания медицинской помощи гражданам России и Беларуси на территории двух стран, некоторые, возможно, строят планы отправиться туда лечиться. И зря.

Межправительственный договор предусматривает равные права для граждан двух стран на получение медицинской помощи. Согласно документу, постоянно проживающие на территории Беларуси россияне могут получить медицинскую помощь, включая бесплатное лечение в белорусских госучреждениях здравоохранения. Временно проживающие в Беларуси граждане РФ имеют право получить скорую медицинскую помощь и медпомощь в том случае, если они заболели социально опасными заболеваниями. Аналогичные меры предусмотрены и для белорусских граждан, постоянно проживающих в России, а также для тех, кто временно пребывает или проживает на территории соседней страны.

Напомним, соглашение меду государствами было подписано в Санкт-Петербурге 24 января 2006 года сроком на пять лет, и, если стороны не захотят его прекращать, оно автоматически будет продлено еще на пять лет. Палата представителей Национального собрания Беларуси ратифицировала межправительственное соглашение с Россией о порядке оказания медицинской помощи еще в июне 2006 года.

Со вступлением в силу белорусско-российского межправительственного соглашения о порядке оказания медицинской помощи будет сделан существенный шаг на пути дальнейшего сближения Беларуси и России, обеспечения равных прав граждан двух стран. Такое мнение высказал первый заместитель министра здравоохранения Беларуси Роберт Часнойть.

В настоящее время граждане Беларуси и России обеспечены равными правами только в части оказания скорой и неотложной помощи, а также диагностики и лечения социально опасных заболеваний. Такие услуги предоставляются беспрепятственно и бесплатно.

«Но когда дело касается других видов медпомощи, возникают некоторые организационные и финансовые вопросы», - заметил первый замминистра. На их решение и направлено межправительственное соглашение о порядке оказания медицинской помощи.

Оказание плановой медицинской помощи для российских граждан, временно проживающих на территории Беларуси, останется платным и после вступления в силу межправительственного соглашения. Такой же порядок будет действовать по отношению к белорусам, временно находящимся в России.

По большому счету, ничего не изменилось. Медицинскому обеспечению белорусов в России мешали бюрократические препоны, многие из которых еще не ликвидированы. В Беларуси и России разные системы здравоохранения. В России – страховая медицина, в Беларуси – бюджетная. Сам механизм взаиморасчетов до конца также не проработан.

В любом случае, очевидно, что если не живешь в России постоянно, лечить там бесплатно не будут за исключением экстренных случаев. Отдельной строкой в документе, правда, предоставляются равные права на медпомощь Героям Советского Союза и кавалерам ордена Славы трех степеней. Им, как гражданам Беларуси, так и России, постоянно проживающим или временно находящимся на территории другой стороны, помощь будет оказываться бесплатно. Всем остальным, кто хочет лечиться не за деньги, все же лучше делать это дома, сообщает naviny.by.

Вспышка бешенства в Гродно

Ветеринары проводят комплекс мероприятий в связи со вспышками бешенства животных в Гродно.

По словам ветеринарного врача Гродненской городской ветеринарной станции Дмитрия Гайды, в областном центре выявлено два очага бешенства животных, в них введен карантин.

Источником бешенства были две домашних кошки. Очаги бешенства находятся в разных районах города, так что об эпидемической ситуации речь не идет. На прилагающих к очагам бешенства улицах сотрудники ветслужбы проводят специальные антирабические мероприятия, вакцинируют животных. Выявлено два человека, которые контактировали с бешеными животными, они находятся под наблюдением медиков.

Д. Гайда считает, что «домашние кошки могли забежать в лес на краю города, там пообщаться с бешеными животными».

Ветврач призвал население сделать прививки от бешенства всем домашним животным – и в первую очередь котам и собакам. За последние несколько лет в Гродно было зарегистрировано несколько случаев бешенства домашних животных, сообщает interfax.by.

Всех обследуют бесплатно

100 процентов населения должны будут ежегодно осматривать белорусские медики, сообщает interfax.by. Причем бесплатно. Приказ, касающийся обязательного проведения медицинских осмотров населения Беларуси, подписал Министр здравоохранения Василий Жарко.

В соответствии с данным приказом, в течение февраля текущего года во всех поликлиниках республики будут открыты отделения профилактики. Врач отделения произведет медицинский осмотр пациента, которому будут сделаны анализы, после чего врач, если этого требует состояние здоровья пришедшего на прием, даст направление на дальнейшее обследование, которое будет проведено бесплатно. Таким образом, открытие отделений профилактики будет альтернативой дорогостоящих услуг в частных клиниках. Гражданин, отказавшийся от медосмотра, должен будет оставить об этом запись в своей амбулаторной карте.

По словам. начальника управления организации медицинской помощи Минздрава Беларуси Игоря Бровко, регулярно проходят медицинские осмотры в Беларуси около 5,5 млн. населения республики. Это люди, которые имеют хронические заболевания, болеют гриппом и ОРВИ, люди, которые в силу своей профессии должны проходить медосмотры. Обязательную диспансеризацию несовершеннолетние проходят в Беларуси с 2004 года.

По оценкам специалистов, около 30% населения Беларуси не обращаются за медицинской помощью. После проведения медосмотров белорусского населения будут выявлены хронические заболевания. А выявленные на ранних стадиях заболевания лечатся гораздо успешнее.

Новости

Дефицит трав в белорусских аптеках

По словам начальника отдела обеспечения республиканского унитарного предприятия «Белфармация» Ольги Масленкиной, определенный дефицит лекарственных трав в аптечной сети республики вызван рядом объективных причин, сообщает interfax.by.

Во-первых, часть растительного лекарственного сырья, собранного в 2007 году, не прошла контроль по качеству. Во-вторых, идет перерегистрация импортных и отечественных лекарственных трав. При этом специалист уточнила, что «затруднения в обеспечении лекарственными травами населения Беларуси возникли из-за того, что закончилась регистрация у российского, украинского и белорусского поставщиков лекарственного сырья». «Из России в Беларусь поступали березовые почки, цветки ромашки, череда, шалфей, корень солодки, лист сенны, плоды шиповника. Из Украины – цветки липы, плоды бузины, кора дуба, календула, почки сосны, плоды боярышника, плоды фенхеля, листья эвкалипта», – сообщила О. Масленкина.

Кроме этого, одной из причин затруднений в обеспечении лекарственным растительным сырьем аптек республики явилось требование министерства здравоохранения Беларуси к дизайну упаковки, в котором сырье поступает в продажу.

«На уменьшение объемов поставок лекарственного растительного сырья в аптеки республики повлиял неурожай в 2007 году», – отметила О. Масленкина.

В Беларуси зарегистрировано около 100 наименований лекарственного растительного сырья, которое поставляют 3 белорусских предприятия в Минске, Гродно и Орше, а также предприятия из России и Украины.

Кардиохирургов будут готовить на кафедре

«Для решения проблемы с подготовкой кадров в области кардиохирургии в Беларуси будет открыта специализированная кафедра. Такая кафедра в республики будет открыта впервые», сообщил декан хирургического факультета Белорусского государственного медицинского университета Леонид Миронов. Кафедра кардиохирургии будет открыта на базе РНПЦ «Кардиология», сообщает interfax.by.

«Ранее белорусских кардиологов готовили на кафедре хирургии и на курсах кардиохирургии», уточнил Л. Миронов. Планируется, что кафедру возглавит один из ведущих белорусских хирургов.

«В Беларуси существуют очереди на операции на открытом сердце. Планируется, что в ближайшее время во всех областных центрах будут созданы отделения кардиохирургии и для них нужны кадры», рассказал Л. Миронов.

Как ранее сообщал interfax.by со ссылкой на заместителя премьер-министра Беларуси Александра Косинца, в рамках реализации государственной программы по демографической безопасности в Беларуси к 2011 году в каждом областном центре будут делать в год около 1 тысячи операций на сердце.

А. Косинец констатировал, что сегодня в Беларуси люди по полгода ждут экстренных операций на сердце, по два года – плановых. Кроме этого, вице-премьер сообщил, что в республике не хватает высококвалифицированных кардиохирургов.

Более 44 тыс. белорусских детей оздоровились за рубежом в 2007 году за счет иностранной безвозмездной помощи

В минувшем году в соответствии с программами гуманитарного сотрудничества Беларуси с зарубежными неправительственными организациями за счет иностранной безвозмездной помощи прошли оздоровление 44,5 тыс. детей в 23 зарубежных странах, сообщает БЕЛТА. По словам директора Департамента по гуманитарной деятельности Управления делами президента Беларуси Александра Коляды, в составе общих организованных групп оздоравливались 43,7 тыс. детей и в составе специальных организованных групп - 0,8 тыс. детей.

Наибольшее количество белорусских детей принимали, как и в предыдущие годы, Италия – 21,5 тыс., Германия – 8,3 тыс., Великобритания – 2,9 тыс., Испания – 2,7 тыс., Ирландия – 2,2 тыс., Бельгия – 1,7 тыс., США – 1,2 тыс., Нидерланды – 1,1 тыс.

Александр Коляда подчеркнул, что гуманитарные проекты по оздоровлению детей за рубежом охватывают все регионы республики. Но в первую очередь это районы, пострадавшие от катастрофы на Чернобыльской АЭС: Гомельская область – 19,2 тыс. детей, или 43% от общего количества выехавших на оздоровление за пределы Беларуси, Могилевская область – 8,7 тыс. детей, или 19%. При направлении ребят на оздоровление за рубеж в составе общих организованных групп приоритетными категориями являются дети и подростки, проживающие на загрязненных радионуклидами территориях (39%), дети из многодетных и малообеспеченных семей (примерно 21%) и воспитанники детских домов и школ-интернатов (почти 15%).

Среди выехавших на оздоровление в составе специальных групп основную часть составляют дети, имеющие онкологические заболевания в стадии ремиссии, 15% – с заболеваниями внутренних органов и 13% – с заболеваниями крови.

Правительство Беларуси утвердило порядок выплаты помощи на оздоровление отдельным категориям граждан

Правительство Беларуси постановлением №146 утвердило Положение о порядке выплаты денежной помощи на оздоровление отдельным категориям граждан.

Положение регулирует порядок выплаты денежной помощи на оздоровление, предусмотренной законом «О государственных социальных льготах, правах и гарантиях для отдельных категорий граждан», Героям Беларуси и Советского Союза, Героям Социалистического Труда, полным кавалерам орденов Отечества, Славы, Трудовой Славы, неработающим инвалидам и участникам Великой Отечественной войны и инвалидам боевых действий на территории других государств, неработающим лицам, принимавшим участие в составе спецформирований в разминировании территорий и объектов после освобождения от немецкой оккупации в 1943-1945 годах. Помощь также предусмотрена неработающим гражданам из числа военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава органов внутренних дел, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, органов финансовых расследований Комитета государственного контроля, которые стали инвалидами вследствие ранения, контузии, увечья или заболевания, полученных при исполнении служебных обязанностей, кроме случаев, когда инвалидность наступила в результате противоправных действий, по причине алкогольного, наркотического, токсического опьянения и членовредительства.

Помощь будет выплачиваться данным категориям органами, осуществляющими пенсионное обеспечение, только если они не использовали право на бесплатное санаторно-курортное лечение или оздоровление в истекшем календарном году. Граждане, не являющиеся пенсионерами, получат помощь от Республиканского центра по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения.

Размер выплат составит 10 базовых величин, установленных на 31 декабря года, в котором не было использовано право на бесплатное санаторно-курортное лечение или оздоровление. А получить деньги можно будет в I квартале следующего за ним года. Выплачиваться помощь будет за счет средств республиканского бюджета через организации почтовой связи, банки, организации, осуществляющие деятельность по доставке пенсий.

В случае смерти гражданина, имевшего право на получение помощи на оздоровление, ее выплата членам семьи не производится.

Постановление вступило в силу с 1 января текущего года, сообщает БЕЛТА.

РеБенок BY
Главный сайт для белорусских родителей
ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТОМ, КАК ЗАЧАТЬ, РОДИТЬ И ВОСПИТАТЬ НАСТОЯЩЕГО БЕЛОРУСА
Источник знаний белорусских родителей
http://rebenok.by

Духовность

Кому нужна благотворительность?

Михаил Ларин, 23-летний парень, стал первым в СНГ пациентом, которому хирурги Республиканского научно-практического центра «Кардиология» (Минск) сделали операцию по имплантации искусственного сердца. Благодаря этому Михаил будет жить еще год. А что потом?



ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ?

А потом семья должна собрать деньги для еще одной операции – трансплантации донорского сердца. А это немного-немало 350 тысяч евро. Не многие из нас видели такие деньги. Что уже говорить о семье, в которой отец инвалид, мать работает заведующей хозяйственной частью в гостинице Министерства обороны. Несмотря на это мама Михаила, Ольга Владимировна, пытается найти деньги, чтобы успеть спасти хоть одного из сыновей.

ИХ БЫЛО ДВОЕ

Близнецам Лариным Саше и Мише два года назад поставили один диагноз дилитационная кардиомипатия – болезнь, при которой мышца сердца перерождается в соединительную ткань, и орган превращается в мешок с кровью, качать которую уже не может. Причем заболевание чаще всего возникает, как осложнение простуды. Сашу спасти не успели. Он умер. Мише медики провели пластику митрального клапана сердца. Но его болезнь прогрессировала, не оставляя шансов на жизнь, – рассказывает директор РНПЦ «Кардиология» Игорь Адзерихо. – Поэтому именно ему решили сделать операцию бивентрикулярного обхода, во время которой правый и левый желудочки его сердца передали свои функции стационарному аппарату. Если природой для левого желудочка заложена сократительная способность до 60 процентов, то у Миши она составляла только 7 процентов. Кровь возле сердца практически застаивалась, оно едва-едва двигалось.

КАК РУШАТЬСЯ ПЛАНЫ

Операцию предполагали провести совместно с зарубежными специалистами. Но в организме уже начинались необратимые процессы со стороны других органов – почек, печени. Мише оставалось жить не больше двух суток. Решался вопрос об экстренном хирургическом вмешательстве. Операция прошла нормально, – рассказывает заместитель директора по кардиохирургической помощи РНПЦ «Кардиология» Вячеслав Янушко. – Сейчас больной находится в стационаре. У парня довольно сложный реабилитационный период. Правда, по утверждению моей коллеги-журналиста, которой удалось пообщаться с больным, выглядит Михаил неплохо. Да и он сам говорит, что чувствует себя гораздо лучше. Даже пытается шутить. Несмотря на то, что искусственное сердце является лишь мостиком к другой операции – трансплантации.

НА БЛАГО ВСЕМ

Трансплантация сердца – операция не из дешевых. В эту сумму входит не только пересадка органа, но и лечение. Для того чтобы иммунная система приняла новое сердце, нужно получать специальные препараты, которые будут подавлять синдром отторжения. На них ежегодно будут уходить 36 тысяч долларов. Собрать семье такую сумму самим не по силам. Но всем миром можно попробовать, – полагает священник столичного прихода в честь иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» Олег Шульгин. – Тем более что дела благотворительности идут на пользу каждому христианину. С одной стороны – это своеобразная форма осознания своих грехов и попытка их искупления добрым делом. С другой – выражение любви к ближнему, а значит, к Богу. И неважно, сколько человек отдал денег на благотворительность, главное, что он не оказался безучастным.

Мишина мама обращается в разные организации с просьбой о деньгах на новое сердце сыну. Благо, что не отказывают, помогают…

Открыт благотворительный счет:
филиал 511 ОАО «Беларусбанк», код 815, УНП 100349858,
расчетный счет 3819382103561
для зачисления на счет 01000019,
открытый в отделении 511/319 ОАО «Беларусбанк».

Те, кто хочет и может помочь молодому человеку,
могут связаться с его мамой
Ольгой Владимировной
по телефону: **8-029-303-58-11.**

Заметки из календаря

7 февраля.
Праздник в честь иконы Божией Матери «Утоли моя печали». Икона, прославленная помощью больным, нуждающимся и страждущим.

12 февраля.
Собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого. Им молятся при разных недугах.

13 февраля.
Память святых чудотворцев и бессребреников Кира и Иоанна. Им молятся при болезни глаз.

17 февраля.
В этот же день совершается память преподобного Кирилла, Новоезерского чудотворца. Ему молятся об исцелении от слепоты.

24 февраля.
Память священномученика Власия, епископа Севастийского. Ему молятся при болезнях горла и при опасности удавления костью.

27 февраля.
Церковь вспоминает преподобного Марона, пустынника Сирийского. К нему с молитвою обращаются в горячке, лихорадке, припадках, а также бесновании.

XV международная специализированная выставка
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ БЕЛАРУСИ
1-4.04.2008
bm belarusmedica
г. Минск
ОРГАНИЗАТОР:
выставочная компания
ЗАО "Техника и коммуникации" (Т&C)
ПОД ПАТРОНАЖЕМ:
Министерства здравоохранения Республики Беларусь,
концерна «БЕЛБИОФАРМ».
ЗАО "Техника и коммуникации" T&C
МЕЖДУНАРОДНЫЕ ВЫСТАВКИ В БЕЛАРУСИ
Тел.: (+ 375 17) 226 90 14(7), 203 68 67(9)
Факс: (+375 17) 203 33 86, 226 66 39
E-mail: medica@tc.by www.tc.by

Церковь рассматривает возможность установления Дня памяти для умышленно убиенных в утробе матери детей



Об этом сообщил митрополит Минский и Слуцкий Филарет, Патриарший Экзарх всея Белоруссии на встрече членов Синода Белорусской Православной Церкви с президентом Александром Лукашенко. Наиболее подходящей для этого датой является 11 января. День, когда совершается память 14 тысяч младенцев, убитых в Вифлееме. Как отметил иерарх, популярность абортов является главной угрозой демографической безопасности страны. Причем обострение проблемы во многом происходит из-за подмены традиционных нравственных и религиозных ценностей, что ведет к деградации целых поколений.

В Минске впервые пройдет Международный богословско-практический семинар, посвященный миссионерской деятельности Православной Церкви

20 февраля в Институте теологии имени святых Мефодия и Кирилла Белорусского государственного университета соберутся около сорока участников из Беларуси и России. Как рассказала нашему корреспонденту ведущий специалист центра международных связей и развития теологического образования института Екатерина Пастухова, цель семинара - познакомить студентов и мирян с опытом Православия в миссионерском служении и воцерковления людей.

Рубрику ведет
Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ

Психотерапия на дому

Год, который мы не так давно встретили, объявлен Годом здоровья в Беларуси. И пока чиновники от Минздрава решают, как сформировать в обществе моду на здоровый образ жизни, граждане продолжают жить так, как привыкли. Кто-то – ради своего здоровья, кто-то – вопреки нему. А все проблемы пренебрежительного отношения к состоянию своего организма приходится решать медикам.
Но кто же, собственно, будет спасать самих медработников? Недуги физические у нас одинаковые, и с ними, худо-бедно, все справляются одним путем. Но ведь есть у наших доблестных врачей и другие проблемы, порой более серьезные, чем насморк или невралгия. Об этом мы беседуем с психологом УЗ «Минский городской психоневрологический диспансер» Ольгой ПРИЛИЩ.

Светя другим, сгорают сами

– Ольга Николаевна, о чем может сигнализировать затяжная усталость врача после работы?

– В сфере «человек–человек» профессиональная усталость – это прежде всего усталость от другого человека. Она появляется в связи с постоянным эмоциональным контактом с большим количеством людей. Конечно, это относится и к профессии врача, поскольку медицинская деятельность предъявляет большие требования к личности профессионала и предполагает принятие ответственности за жизнь и здоровье другого человека.

Синдром хронической усталости обычно развивается постепенно: в течение 6 и более месяцев от начала напряженной работы. Этому предшествует длительный период волевого усилия, умственного напряжения и труда в условиях утомления. Астения, естественно, снижает работоспособность человека и эффективность его работы.

– Как проявляется подобная астения?

– Наиболее частым ее симптомом является раздражительность. Она выражается в повышенной возбудимости, нетерпеливости, обидчивости и несдержанности. Такие реакции чаще носят характер кратковременных вспышек, после которых человек раскаивается, пытается извиниться перед окружающими, ощущает вялость и усталость. Страдающие астенией могут жаловаться на рассеянность, плохой сон, тревожность, неустойчивость настроения, головные боли.

– Утомление врача может сыграть злую шутку с его пациентами?

– К сожалению, да. Врач может сокращать время приема каждого пациента, стремясь быстрее закончить «утомляющую» работу. А у пациентов при этом создается впечатление, что врач не воспринимает серьезность его жалоб и в целом относится к нему неуважительно. Производительность труда у врача может снижаться и замедляться из-за ухудшения концентрации внимания, трудностей при постановке диагноза и выбора метода лечения. На пациента такой врач, возможно, произведет впечатление рассеянного, занятого своими проблемами, а зачастую и просто некомпетентного. Невнимательность и поспешность могут приводить к неосторожным высказываниям, а следовательно к психологической травме больного, и даже к врачебным ошибкам – необоснованному диагнозу или неудачно выбранному лечению.

– Чем еще грозит врачу активная эмоциональная самоотдача на работе?

– Интенсивность нагрузок может привести к эмоциональному выгоранию. Далеко не всегда получается у врача сохранять свои чувства независимыми от ситуации пациента. Многочисленные переживания истощают психологические силы медработника. При синдроме «эмоционального выгорания» у профессионала наступает своеобразное исчезновение или деформация эмоциональных переживаний. Его симптомы во многом сходны с таковыми при хронической усталости.

В первую очередь человек начинает ощущать выраженное утомление и истощение после активной профессиональной деятельности, появляются психосоматические проблемы – колебания артериального давления, головные боли, симптомы со стороны пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, бессонница.

Другим характерным признаком является возникновение негативного отношения к пациентам и отрицательная настроенность к своей деятельности. У врача может снизиться интерес и желание к совершенствованию в своей профессии. Прибегая к шаблонам, он может сужать репертуар рабочих действий. Недовольство собой с чувством вины и тревожными состояниями, пессимистическая настроенность и депрессия часто могут проявляться реакциями гнева и раздражительности по отношению к коллегам и пациентам.

– Что нужно делать для профилактики развития хронической усталости и эмоционального выгорания?

– В первую очередь важно умение справляться со стрессами. Следует чередовать работу и отдых. Хорошо ввести в каждодневную практику перерывы для отдыха (по 5-10 минут), особенно если вы заметили признаки стрессового состояния или надвигающейся депрессии. Перед сном нужно заниматься спокойными делами, не требующими суматохи и быстроты и в то же время приносящими удовольствие.

Огромное значение имеет организация дня. Надлежит планировать дела, реально учитывая свои возможности и рассчитывая время. Большие планы лучше делить на меньшие части и выполнять постепенно. Также при планировании можно учесть минутки отдыха и смену типов деятельности (например, после умственной нагрузки выполнить физическую работу).

Полезно воздержание от употребления чая, кофе, алкогольных напитков, шоколада, обезболивающих средств, которые содержат кофеин и снижают способность противостоять стрессу. Ограничивать употребление этих средств следует постепенно, чтобы избежать возможного возникновения головной боли.



На работе следует соблюдать трудовой режим: трудиться не более 8 часов ежедневно, иметь по меньшей мере полтора выходных дня каждую неделю, а время, отведенное для обеда, должно быть не менее 45 минут (лучше час). Желательно есть не спеша и тщательно пережевывать пищу.

Всегда необходимо отводить себе время для ежегодных каникул или отпуска, когда есть возможность «выбросить» из головы все, что вас беспокоит.

Так же важно для хорошего и физического, и психического самочувствия развивать у себя привычку к медленной ходьбе и неторопливым разговорам, при возможности слушать спокойную расслабляющую музыку, улыбаться и проявлять как можно больше позитивных эмоций.

Регулярные занятия на свежем воздухе тоже обязательны, если человек ведет здоровый образ жизни, при этом дыхание должно быть достаточно глубоким. Если по каким-то причинам нет возможности заниматься спортивными играми, можно просто отправиться на прогулку в лес или на берег водоема, выбрать безлюдное место и побросать камешки в воду, представляя, как с каждым броском вы освобождаетесь от негативных переживаний. В конце концов, можно разбить несколько старых тарелок или чашек, – хороший способ избавиться от «застрявших» неприятных эмоций.

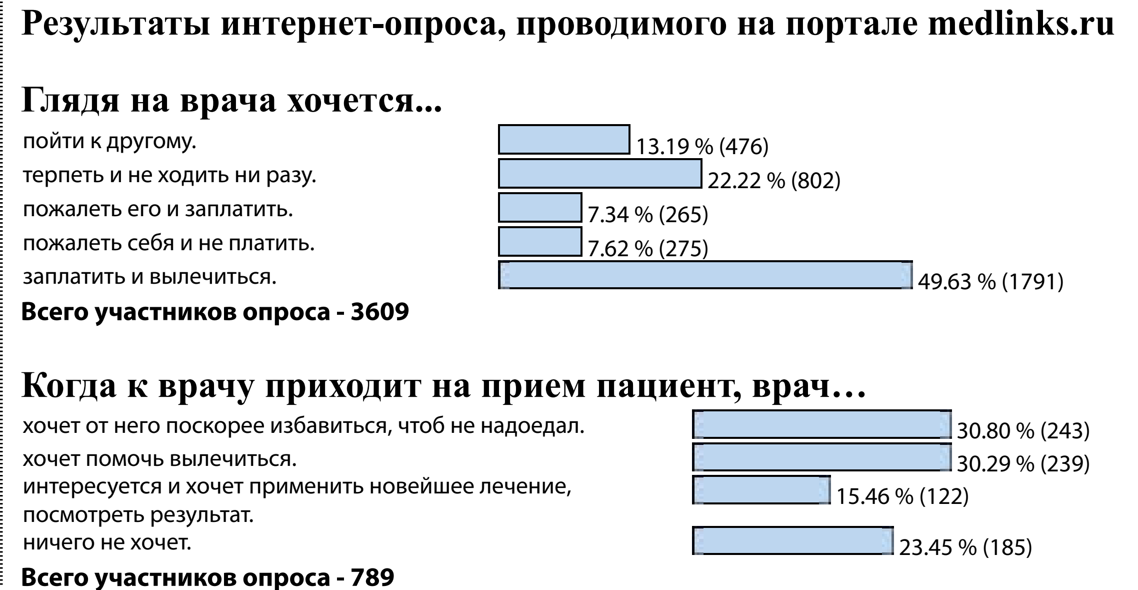
Безусловно, очень важно заполнить свой досуг каким-нибудь творческим занятием. Если хобби включает в себя какую-то рутинную работу, стоит найти способ сделать ее интересной, получать от нее удовольствие.

Необходимо сосредоточиться на настоящем и преодолевать привычку «зацикливаться» на прошлом или будущем. Все мы живем лишь в настоящем, поэтому нужно извлекать из этого все возможности и переживать каждый момент того, что происходит сейчас. Не стоит предаваться страхам по поводу возможного будущего, иначе можно запрограммировать это будущее и заранее сконструировать его как негативное. Также важно не задерживаться излишне на каких-то негативных моментах в прошлом, ведь тем самым уменьшается ценность настоящего.

Хочется надеяться, что эти рекомендации помогут работникам медицинской сферы внимательно относиться к своему образу жизни и самочувствию. Ведь забота о себе является залогом психологического и физического здоровья.

Беседовала
Анна ФИЛИППОВА

Кстати



Доктор Цыркунов: «Печень всю жизнь терпит издевательства своего хозяина»



Печень – уникальный незаменимый орган, и жить без нее, как например, после удаления селезенки, человек не может. Следовательно, заболевания или нарушения функции печени ни в коем случае нельзя игнорировать. На развитие и прогноз хронических заболеваний печени влияет образ жизни, ранняя диагностика, рациональная терапия. Об это мы беседуем с заведующим кафедрой инфекционных болезней Гродненского государственного медицинского университета, доктором медицинских наук, профессором Владимиром ЦЫРКУНОВЫМ.

- В организме человека печень выполняет несколько важных функций, без которых невозможно поддерживать здоровье. Владимир Максимович, скажите, симптомы неполадок с печенью под силу распознать только специалисту, или каждый из нас может увидеть их у себя сам?

- Вначале о функциях. Действительно, при нарушении основных функций печени невозможно сохранить здоровье на качественном уровне. Я имею в виду больных с наличием острых или хронических поражений печени алкогольного, вирусного, токсического, лекарственного, опухолевого и другого происхождения. Большинство среднестатистических граждан с нормальной психикой знают, что необходимо для качественного уровня здоровья. Качественный уровень здоровья, это тогда, когда человек радуется жизни, окружающим, работает с энтузиазмом и удовольствием, отдыхает с семьей, забывая о своем здоровье, имея, как и я, два хобби – работу и семью. К сожалению, есть небольшая часть физически здоровых людей с чрезмерной заботой о своей печени, в результате чего их «жертвами» становятся близкие для них люди и специалисты, к которым они обращаются с регулярной частотой.

Основная функция печени, от которой зависит многое в жизни человека, включая его настроение и нормальное функционирование других жизненно важных органов и систем – дезинтоксикационная. Печень всю жизнь терпит издевательства своего хозяина, старается хоть как-нибудь приспособиться к недоеданию и перееданию, злоупотреблению некачественными алкогольными напитками или даже качественными винами и пивом, но в неограниченно больших объемах (в моем наблюдении рекорд установил наш земляк, употребляя в сутки до 10-12 л пива и заработав классический пивной цирроз печени). Человек, к сожалению, не думает о печени, а она не «жалуется». Печень, в отличие от других органов, не болит. Но в итоге диагноз цирроза печени устанавливается у 60-70% больных при первом обращении к врачу. На вопрос врача «А где же Вы раньше были?», следует традиционный ответ «У меня ничего не болело, я был здоров».

Теперь о симптомах. При наличии острых поражений печени (острого гепатита) симптоматика у значительной части больных яркая, зачастую демонстративная, так как появляются желтуха и темная моча. Однако у большинства больных острое поражение печени протекает в безжелтушной форме. Тем не менее, и в первом и во втором случаях можно установить наличие у больных общеклинических симптомов поражения печени: как правило, отмечаются снижение или отсутствие аппетита, тошнота, рвота, незначительная (субфебрильная) температура, тяжесть (боли, чувство распирания) в правом подреберье. При обращении к врачу выявляется увеличение печени, ее болезненность, по лабораторным данным (биохимическим) четко фиксируется наличие маркеров воспалительного процесса (гепатита), изменяются параметры УЗИ.

- Говорят, что печень обладает уникальной способностью регенерировать, то есть восстанавливаться после перенесенного стресса – воспаления, травмы, отравления. Так ли это? И значит ли это, что мы можем положиться на ее способность самовосстановления и не предпринимать никаких мер?

- И да и нет. История с печенью Прометея действительно весьма наглядна. Но мы и на свои примеры богаты. Я опубликовал этот случай со своим коллегой из Польши в журнале. Молодая женщина, мать двоих детей, возвратилась после лечения и консультаций в Минске и Москве домой в ожидании близкого по срокам неблагоприятного исхода болезни – осложнения в виде массивного кровотечения в связи с безуспешными попытками лечения доброкачественной опухоли печени. Диагноз: гигантская фиброзно-кавернозная гемангиома правой доли (основной) печени и множественными в левой доле. Основная жалоба – нетерпимая, постоянная боль в животе даже в состоянии полного покоя. В Польше была проведена операция. Были удалены вместе с опухолью вся правая доля, желчный пузырь, частично правое легкое в связи с прорастанием опухоли через диафрагму в легкое и др. Оставшаяся небольшая по размерам левая доля печени с несколькими опухолями спустя 1,5 года после операции уже соответствовала обычному размеру печени до болезни. Контрольные УЗИ свидетельствуют до сих пор о приостановке роста других опухолевых образований. Вот такая регенерация.

Коллеги могут возразить, ведь это опухоль – очаговое, а не диффузное (тотальное) поражение печени, ведь другие участки печени не были поражены. Но другие примеры, характеризующие уникальные возможности печени по восстановлению (регенерации) при тотальном поражении печени еще более яркие. Это больные с алкогольными циррозами печени, находящиеся в терминальной (конечной) стадии болезни. До момента поступления в наш гепатологический центр их родственникам уже объявляли о близком летальном исходе, случалось, что те публиковали уже соболезнования и заказывали ритуальные услуги. А эти больные живут до сих пор, у одного из них нет даже признаков поражения печени. Это пример регенерации при диффузном поражении печени, каким является цирроз печени, зачастую обозначаемый как предраковая, неизлечимая стадия.

К сожалению, это примеры редки. В большинстве случаев при диффузном (тотальном) поражении печени, протекающем хронически, к сожалению, медики в состоянии только приостановить прогрессирование болезни, иногда добиться длительной ремиссии.

- Стоит ли самостоятельно принимать широко рекламируемые гепатопротекторы с профилактической целью? Как и когда это можно и нужно делать?

- Самостоятельно опасно пить даже чай, особенно если он рекламируется сомнительным производителем, лучше быть со свидетелем. Печень – один из самых нетерпящих лекарства орган. Нами в клинике давно отмечено ухудшение ряда лабораторных показателей больного даже после вполне обоснованного назначения известных лекарств, рекомендуемых для терапии болезней печени.



Большинство принимаемых по любому поводу лекарств метаболизируются в печени, где, если не они сами, то их метаболиты, способны нанести существенный вред. Поэтому при приеме любого лекарства необходимо знать исходное состояние печени, чтобы не навредить одновременно другим системам и органам, на первый взгляд, напрямую не относящимся к печени.

Абсолютных гепатопротекторов нет. Однако среди этой группы препаратов выделяют растительные, синтетические и гомеопатические группы. Безусловно, препаратам растительного происхождения отдается преимущество. Но и это не абсолютно. Когда и как принимать лекарственные препараты для лечения патологии печени должен определить врач-гепатолог (именно гепатолог!), а не больной, зачастую занимающийся самолечением и экспериментами над собой.

- В последнее время стали очень популярны домашние процедуры очищения печени. Некоторые рецепты столь «изощренны», что не все торопятся испробовать их на себе. Как Вы относитесь к таким домашним процедурам? Что из них действенно, а что нет?

- Чтобы узнать ответ на ваш вопрос необходимо увидеть больных, поступающих к нам в клинику или другие стационары, включая реанимацию, с симптомами последствий «очищения» печени. «Чистки» печени, к которым самостоятельно прибегают ряд больных, позволяют в большинстве случаев сделать вывод о низком качестве их психического здоровья. В результате таких революционных процедур (сочетание приема обильного количества растительных масел, различных соков, тюбажа и других экзотических методик) возникает «метаболический удар» по печени, поджелудочной железе, желчевыводящей системе и кишечнику, сопровождающийся эндотоксикозом, выраженным желчегонным, слабительным, часто болевым и обезвоживающим

эффектами, возникает развитие или обострение гепатита, панкреатита, холецистита, колита, кровотечения, холестаза (желтухи) и другие осложнения. Самое удивительное происходит позже, когда эти больные приходят к своему прежнему состоянию и начинают рекламировать насилия над собой другим, демонстрируя сколько «камней» вышло из пузыря и шлаков из печени, наивно веря в действительность добытых из себя веских аргументов, принадлежащих к более прозаичным субстратам кишечника, которые можно увидеть ежедневно в унитазе. Вот уж точно сказано «чтобы так лечиться, нужно иметь «лошадиное» здоровье». За свой стаж работы мне пришлось провести только 3-4 процедуры в стационаре по строгим показаниям и четко выверенным схемам.

- Насколько актуальна проблема алкогольного поражения печени среди населения Беларуси?

- Эта проблема не только актуальна, но и опасна с социальной точки зрения, так как взаимосвязана с демографической безопасностью. Болезни желудочно-кишечного тракта входят в 6 основных групп, определяющих показатели смертности населения в Беларуси. Основную долю среди этой патологии составляют циррозы печени, не вирусные, как многие думают, а алкогольные. Это около 2 тыс. смертей мужчин в работоспособном возрасте, регистрируемых ежегодно. Значительная же часть болезней печени не регистрируется, так как она является сопутствующей в момент наступления смерти от сердечно-сосудистой патологии, туберкулеза, а также в результате отравлений, суицидов, травм и т. д. Алкоголь употребляют все категории населения, от детей до стариков.

- Бытует мнение, что алкогольной болезни печени подвержены люди, употребляющие спиртные напитки низкого качества? Справедливо ли оно? Или это все же проблема не качества, а количества?

- Да, среди множества причин, приводящих к алкогольным и токсическим поражениям печени имеется одна весьма важная – злоупотребление алкоголем низкого качества, включая суррогаты алкоголя и отравления химическими соединениями. У нас в Беларуси ситуация серьезная, даже нелогичная – **ежегодно при сокращении численности работоспособного (взрослого) населения происходит стремительный рост объемов производимых и закупаемых алкогольных напитков**.

Ну, а за примерами ходить не надо. Наш рекордсмен по части алкогольного цирроза печени – 14-летний паренек. Еще впечатляющий пример – «Ошмянская суррогатная эпидемия» 2007 года, в которую были вовлечены сотни людей, отравившиеся так называемыми суррогатами алкоголя, продемонстрировав наглядно цену жизни любителей без разбора пить все то, что горит или обжигает язык. В итоге, летальность свыше 10% и инвалидность с ожиданием смерти от цирроза в ближайшем будущем. Это наглядный пример, когда качество переходит в печально-траурное количество.



- В медицине есть понятие «лекарственный гепатит». Насколько велика проблема? И велика ли разница между способом введения лекарства, какой из них предпочитает наша печень?

- В международной классификации болезней печени эта патология выделена в отдельную рубрику «Лекарственное поражение печени». К сожалению, многие лекарства могут привести к поражению печени, от незначительных до весьма серьезных. Перечень гепатотоксических лекарственных средств большой и механизмы лекарственного повреждения печени разные. Но квалифицированная консультация гепатолога, оценка функции печени до назначения терапии больным с хронической патологией (сахарный диабет, ИБС, артериальная гипертензия, туберкулез, патология опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы и другой), при которой показан длительный прием препаратов, включая курсы антибиотикотерапии, прием гормональных средств, иммуносупрессоров и других, позволят снизить или избежать риск развития лекарственного поражения печени. Нашими специалистами диагноз «лекарственное поражение печени» устанавливается редко, проще говоря, часто «пропускается», и патология печени не регистрируется. Но это уже вопрос подготовки специалистов – я считаю, что гепатологов нужно готовить по отдельной программе.

- Вирусные гепатиты – острая социальная проблема во всем мире. Заболеваемость ими растет. По сообщениям некоторых СМИ, армия Китая в 2008 году в полном составе пройдет вакцинацию против гепатита В, что, по словам начальника Военно-медицинской академии КНР, будет гарантией сохранения здоровья личного состава и боеспособности армии. Стоит ли делать прививку от гепатита В?

- Республика Беларусь одна из первых в мире стала проводить плановую вакцинопрофилактику гепатита В, при чем в соответствие с международными программами, наглядно продемонстрировав в последующем положительные результаты этого мероприятия. В итоге, острый гепатит В в настоящее время стал редкостью. Надо отдать должное и работникам центров гигиены и эпидемиологии всех уровней, эффективно осуществляющим мероприятия по профилактике парентеральных гепатитов в целом. На мой взгляд, необходимо изменение контингента лиц, подлежащих плановой вакцинопрофилактике гепатита В. В настоящее время это предположение уточняется, так как для этого есть все основания. Ответы отложим на более поздний срок. Ну, а за Китай, я как-то и не волнуюсь, их больше чем нас и они не глупее других, придумают, как спасти армию, а мы можем помочь.

- Какова ситуация с уровнем заболеваемости гепатитом С в Беларуси? Правда ли, что гепатит С – теперь не приговор?

- Гепатит С – это отдельная глава, скорее, тема для самостоятельного интервью, так как данная проблема вышла за пределы медицинской и требует ответов на многие вопросы. В Беларуси около 1% людей инфицированы вирусом С. Значительную угрозу представляет хронический гепатит С. Инфекция гепатита С (HCV-инфекция) принадлежит к одной из немногих, практически нерегулируемых на современном этапе инфекций, в отличие от других – управляемых, создает проблемы не только в Беларуси, но и во всем мире. Особенностью данной патологии является абсолютное преобладание хронических форм болезни, формирование которых происходит у большинства инфицированных людей бессимптомно на начальных стадиях развития. В связи с этим, чем раньше распознана инфекция, диагностирован гепатит С, тем больше шансов добиться положительных результатов при проведении этиотропной терапии. К сожалению, у большинства больных хронический гепатит диагностируется поздно, что снижает частоту развития длительной ремиссии даже после лечения высокоэффективными препаратами.

- Проблемы с печенью – это всегда результат перегрузок, или может быть наследственная предрасположенность к ним?

- О перегрузках я уже упоминал, особенно алкогольных, хотя существует группа болезней печени, обусловленных неправильным, нерациональным питанием и патологией обмена веществ (неалкогольные стеатогепатиты). Среди них выделяется особая категория людей, принадлежащая к лицам с более чем средним уровнем обеспеченности. Например, служащие среднего должностного звена, которые по своим служебным обязанностям, а лучше сказать по старой славянской традиции принимают высоких гостей или бывают в ранге принимаемых другими.



Речь идет о мероприятиях, проводимых с регулярной частотой и сопровождающихся обильным приемом пищи и алкоголя. Эта категория людей очень долго на печень не жалуется, даже поддерживая себя приемом гепатопротекторов и других «защитных» средств до того или после того. Внешний вид у них одинаков и характерен, на лице красноречиво «написаны» признаки гепатоза, стеатогепатита, цирроза, ИБС, артериальной гипертензии, диабета, панкреатита и другие «маски» внеорганных проявлений. Так погибает много руководителей, активных людей. Удивительно, ведь в большинстве своем это весьма почтенные люди, профессионалы, добрые и отзывчивые товарищи, прекрасные отцы и деды – Но! – напрочь забывающие, что могут оставить семью без защиты. Я неоднократно писал об этом в СМИ, статьи называл «Остановитесь, пока не поздно». На кого-то это действовало. Звонили и благодарили меня их жены.

Наследственная предрасположенность существует ко всему, как и к патологии печени, особенно среди женщин. Речь идет об особой патологии печени, относящейся к разделу «женской» гепатологии – аутоиммунным, холестатическим поражениям печени (билиарные болезни) и болезням желчных путей (холецистит, склерозирующий холангит, желчно-каменная болезнь, др.). Патология печени может развиться у женщин входящих в группу риска: период беременности, токсикоз, прием гепатотоксических препаратов, гормональных средств, включая противозачаточные, изменения гормонального фона в связи с хронической гинекологической патологией и другие состояния. Для своевременной диагностики необходим квалифицированный осмотр гепатолога и динамический контроль показателей функционального состояния печени для проведения своевременной профилактической терапии.

- Расскажите, пожалуйста, о заболеваниях печени у детей и их причинах.

- Детская гепатология является самостоятельным разделом педиатрии. Дети и взрослые могут переносить одинаковые болезни: гепатит, фиброз, цирроз, опухоли (я приводил пример с 14-летним алкоголиком). Существует группа болезней печени, которые могут передаваться от матери к ребенку. В основном это врожденные инфекции, поражающие печень, желчные протоки, пузырь и другие органы (гепатиты В, С, D, цитомегаловирусный, герпетический, сифилитический и другие гепатиты), аномалии развития. Часть болезней печени врожденного характера могут быть обусловлены дефектами ферментных систем печени, нарушениями пигментного и других обменов (гликогенозы, билирубинемии, болезнь Вильсона-Коновалова и др.), в результате чего происходит отравление организма продуктами метаболизма, поражение многих систем и органов, включая нервную систему, ребенок может погибнуть в раннем возрасте. В последние годы некоторым белорусским детям успешно проведены трансплантации печени, а одному из моих бывших пациентов от матери одновременно была пересажена доля печени и почка.

- В Гродно раньше работал республиканский гепатологический центр. Расскажите, какова его судьба?

- В 1988 году была выдвинута идея создания областного гепатологического центра. В перспективу поверили коллеги, друзья. В нее поверил Министр здравоохранения Казаков В. П., утвердивший в 1993 году открытие республиканского гепатологического центра в Гродно. За 11 лет работы центра была сформирована гепатологическая служба в Республике Беларусь. Ежегодно в консультативно-диспансерном кабинете цен-

Окончание на стр.8 ▶

▶ Продолжение, начало на стр.6

тра получали консультативную помошь 5-6 тыс. больных. За эти годы был подготовлен проект приказа Минздрава «О гепатологической службе Республики Беларусь», который заслушан на ЛКС и одобрен Минздравом. В Палату представителей направлены предложения в «Закон о трансплантации», в Минздрав представлен проект приказа по вирусным гепатитам. Начата перспективная проработка по внедрению новых технологий для организации центра трансплантации печени. Во всех областях перепрофилированы гастроэнтерологические отделения в отделения терапевтической и хирургической гепатологии, утверждены в должностях областные гепатологи, начата методическая работа. Сотрудниками центра подготовлены расписание и программа усовершенствования врачей по общей и частной гепатологии, проведены 10 международных симпозиумов и конференций по гепатологии и многое другое. Если учесть, что работа центра не финансировалась Минздравом, а дополнительные должности не вводились, легко посчитать какой был достигнут экономический эффект. Была проделана по-настоящему большая работа. В Польше и во многих регионах России внедрили наш опыт организации гепатологической службы.

В 2004 году гепатологический центр был закрыт. И его закрытие, на мой взгляд, возвратило уровень развития клинической гепатологии даже не в 1988 год, а намного дальше. А поток пациентов к нам, даже после закрытия центра, не уменьшился, что доказывает правоту идеи, выдвинутой двадцать лет назад.

- Сформулируйте, пожалуйста, основные «нельзя» и «нужно» для тех, кто хочет быть здоровым.

- Нельзя разрушать то, что не построил. Нельзя быть плохим человеком, желчным типом. Нельзя врать, обманывать. Нельзя предавать интересы людей, друзей, коллег. Нельзя завидовать удачам других. Нельзя себя переоценивать. Нельзя быть злопамятным. Нельзя мстить.

Нужно быть умеренным во всем (в запросах, в еде, питие, в радости, горе). Нужно говорить правду, открыто. Нужно никого не бояться. Нужно уметь прощать, даже врагов. Нужно помогать всем, кто нуждается. Нужно радоваться удачам и успеху других.

Если «нельзя» и «нужно» у вас совпали, вы здоровый Человек, несмотря на «настроение» и «поведение» вашей печени.

Беседовала Валентина ГЛУШУК

Гриппом заражаются в основном в городском транспорте. В час пик здоровые торопятся на работу, а больные едут из поликлиники... Все стоят или сидят почти вплотную друг к другу. Как уменьшить риск заражения?

На вас чихнули…

- Выходя из дома, смазывайте нос изнутри оксолиновой мазью, специальными противопростудными бальзамами, детским кремом или просто борным вазелином. Заражение чаще всего происходит через слизистую носа, на которой оседают вирусы, находящиеся в воздухе. Покрытая «смазкой» слизистая носа становится почти невосприимчива к вирусам, они гибнут, не успев проникнуть дальше по дыхательным путям.
- Старайтесь избегать мест, где много пыли – в ней оседает больше всего вирусов.
- Носите с собой платок, смоченный ароматическим маслом лаванды, полыни или пихты, и периодически прикладывайте его к носу, особенно если кто-то рядом чихает или кашляет. Летучие вещества, содержащиеся в этих маслах, убивают микробов.
- Во время поездки в транспорте держите во рту кусочек корня аира, гвоздику, просто корочку апельсина или лимона - это также поможет уничтожить вирусные частицы, «залетевшие» в носоглотку.
- Старайтесь не прикасаться к носу, губам, глазам во время поездки в транспорте. Придя домой, сразу же тщательно вымойте руки с мылом. Микробы, вызывающие простуду, часто попадают на слизистую носа, глаз или рта с рук, до этого прикасавшихся к поручням, дверям, до которых дотрагивался больной человек. По этой же причине старайтесь не есть на улице.
- Утром выпивайте натощак стакан апельсинового или грейпфрутового сока, а вечером съедайте дольку чеснока или салат с луком. Это поможет вам усилить иммунитет и расправиться с микробами, которые все же проникли в ваш организм.

Если все же есть основания предполагать, что вы подцепили инфекцию, то, придя домой, примите меры предосторожности – полежите в горячей ванне, выпейте таблетку аспирина или 2 грамма аскорбиновой кислоты (20 таблеток по 0,1 г растворите в стакане чуть теплой воды). Перед сном приготовьте себе теплое молоко с медом или просто съешьте ложку натурального меда, не запивая ничем. Чаще всего это помогает наутро проснуться здоровым и не вспоминать о простуде и гриппе.

www.mic.by
mic МИНСКИНТЕРКАПС
УНН 100348119
Состав:
парацетамола 180 мг,
ремантадина гидрохлорида 25 мг,
витамина С 150 мг,
лоратадина 1,5 мг,
рутина 10 мг,
кальция карбонат 11,2 мг.
АнГриМакс
Применяется у взрослых и детей старше 6 лет
Средство от простуды и гриппа
• Благодаря комплексному составу эффективно устраняет симптомы гриппа и простуды: жар, головную боль, мышечную боль, боль в горле
• Поможет справиться с заложенным носом
• Обладает противовирусными свойствами
БЕЗ ГРИППА – ЛУЧШЕ!
Перед применением лекарственного средства ознакомьтесь с инструкцией. Проконсультируйтесь с врачом.

Оказывается!

Женская фигура меняется со сменой времен года

В желании достичь идеала одни готовы сидеть на диете до полного изнеможения, другие, напротив, не знают, как бы сделать выступающие части покруглей и глаже.



Однако, как сообщает Medicus.ru, в этом деле питание, физические нагрузки и наследственность определяют далеко не все. Не в последнюю очередь изгибы тела зависят от времени года. Сезонные изменения заставляют подкожные жировые отложения перемещаться, меняя фигуру тем или иным образом. Эту удивительную закономерность обнаружили канадские ученые.

Как установили исследователи, сезонная «миграция» жиров связана с колебаниями уровня тестостерона в крови. Этот половой гормон, часто ассоциирующийся с агрессивностью и объемом мышечной массы, имеется как у мужчин, так и у женщин, но в зависимости от пола оказывает на фигуру прямо противоположный эффект. С наступлением лета уровень тестостерона у всех людей повышается. При этом дамские формы становятся менее соблазнительными, оттого что жир перемещается к талии.

У мужчин снижение до минимума тестостерона в холодное время года, наоборот, заставляет увеличиваться жировые отложения в брюшной области. Таким образом, слабый пол отличается особенной пышностью форм зимой и весной, представители же сильного половины человечества выглядят наиболее мужественно по весне, когда объем их талии и бедер выравнивается относительно друг друга и мужчина лишается зимней женоподобности.

Мед: вот такая химия!

Доказано, что натуральный пчелиный мед это не только ценный пищевой продукт, который имеет диетические свойства, но и естественное лекарственное средство. Физиологичную активность в меде могут проявлять соединения растительного происхождения или вещества, которые добавляют в мед пчелы, а также те, которые появляются в нем во время дозревания и сохранения.

Мед являет собой смесь легкоусвояемых углеводов и биологически ценных веществ, которые обеспечивают питание клеток во время употребления меда или во время местного его применения (на раны, кожу, слизевые оболочки и тому подобное). Целебное действие меда на процессы пищеварения отмечалось всегда, и как диетический продукт мед остался и в народной медицине, и в арсенале современной медицины.

Диетические свойства меда предопределены особенностями его химического состава: преобладают моносахары, которые являются легкодоступным субстратом для клеток, высокое содержание фруктозы, наличие биологически активных веществ.

Составляющие меда: фруктоза – 38-44 %, глюкоза – 31-36 %, вода – 17-21 %), энергетическая ценность 3150-3350 ккал, что ниже, чем энергетическая ценность сахара (сахарозы) – 4000 ккал. Но он более сладок, чем свекольный сахар за счет фруктозы, которая в 1,7 раза слаще, чем сахароза (основной компонента сахара). Поэтому мед очень быстро вызывает ощущение насыщения, а избыток меда вызывает тошноту. Поэтому, невзирая на преимущественно углеводный состав, мед часто рекомендуют применить в составе диет и рационов, которые обеспечивают уменьшение массы тела, для снижения аппетита и ощущения голода. Глюкоза, фруктоза, другие моносахары, которые составляют 70 % массы меда, непосредственно всасываются в пищеварительном тракте, начиная с ротовой полости, поскольку не нуждаются в предыдущей обработке пищеварительными соками. Это также является одной из причин быстрого насыщения в случае употребления меда.

В состав меда входят: натрий, калий, магний, железо, хлор, фосфор, сера, йод... Вызывает заинтересованность и имеет значение то, что количество некоторых минеральных солей в составе меда почти такое же, как в сыворотке крови человека (!). Есть в меде и биологически активные низкомолекулярные ингредиенты (витамины, аминокислоты и тому подобное). И хотя их немного, но они имеют огромное значение, поскольку совмещенные с другими достаточно важными для организма веществами. В случае употребления они способствуют нормализации функций пищеварительного тракта, быстро всасываются, обеспечивают жизненно важные органы и ткани ценными энергетическими и пластичными соединениями. Есть в меде и стимуляторы, которые повышают жизнедеятельность организма, ферменты, макро- и микроэлементы, перекись водорода, растительные антибиотики, лизоцим, ацетилхолин и тому подобное.

Азбука пациента

Немногие из нас точно соблюдают правила приема лекарственных препаратов, назначенные врачом. Специалисты утверждают, что это очень зря, ведь то, как принимать лекарство – до еды, или после – играет очень важную роль.

Чем запить лекарство?

Не меньшее значение имеет та жидкость и еда, которой вы запиваете и заедаете пилюлю. Некоторые, а точнее – почти все продукты питания могут изменить действие препарата. Одни, например, жирные и сладкие блюда, задерживают и увеличивают время всасывания компонентов препарата в кровь, а другие усиливают воздействие лекарства в разы, вызывая передозировку. Особенно опасен в этом отношении грейпфрутовый сок – он вступает в химическую реакцию почти со всеми лекарствами, усиливая или изменяя их воздействие на организм. Кислые фруктовые и овощные соки могут нейтрализовать фармакологический эффект некоторых антибиотиков, а молоко может преждевременно растворить таблетки с кислотоустойчивой оболочкой и снизить эффективность антибиотиков тетрациклинового ряда. Эффективность препаратов железа сводится на нет, если их принимают с орехами, молочными продуктами, пшеничными изделиями, запивают чаем или кофе. Как видите, нюансов множество. Поэтому рекомендуется запивать все лекарства только кипяченой или очищенной водой – примерно полстакана в положении стоя.

Что касается времени приема, то мы часто игнорируем рекомендации врачей и фармацевтов, забывая принять таблетку, назначенную до еды, и перенеся ее прием на «после обеда».

Полный желудок значительно ухудшает всасывание препарата и поступление его в кровь. Натощак, когда кислотность желудочного сока низкая, следует принимать сердечные лекарства, а также препараты, не раздражающие слизистую желудка. Лекарства, принятые на голодный желудок, всасываются и усваиваются значительно быстрее. В то же время некоторые особо активные препараты, например, витаминные комплексы, лучше принимать после еды. Так слизистая оболочка желудка будет в большей безопасности.

Острый ринит – самое распространенное инфекционное заболевание, и нет человека, которого бы оно не настигло хоть раз в жизни. Слизистая оболочка полости носа – первый «бастион» на пути вирусов и бактерий.

Нос потек

Насморк – это нормальная защитная реакция организма при встрече с инфекцией, которая помогает не пропустить вредоносных агентов в носоглотку, трахею, бронхи.

Большинство людей относится к насморку как к досадному недоразумению. Однако у защитной реакции слизистой носа есть и оборотная, отрицательная сторона. Воспаленная слизистая оболочка перестает качественно выполнять свои функции: она не может обезвредить и очистить поступающий воздух. Из-за отсутствия носового дыхания кровь не насыщается кислородом, поэтому появляются головная боль, чувство усталости и разбитости, нарушается работа сердца. Отсутствие дыхания через нос отрицательно сказывается на работе всех органов человека. При рините существует опасность, что воспалительный процесс распространяется на околоносовые пазухи и среднее ухо.

Когда не дышит нос, мечта о его нормальной функции мучает нас постоянно – перед важной встречей, выступлением, походом в театр, во время сна. Ясно, что ринитприносигмного неприятностей и требует лечения.

Лекарством «скорой помощи» можно считать препарат Имидин. Он относится к группе сосудосуживающих средств, то есть уменьшает отек слизистой оболочки полости носа, в результате чего нос снова начинает дышать. Имидин удобен в применении и детям, и взрослым, так как выпускается в виде аэрозоля. Его просто дозировать, достаточно одного впрыскивания в каждую половину носа 2-3 раза в день. Имидин назначают также при синуситах и воспалении среднего уха – при снятии отека в полости носа нормализуется вентиляция околоносовых пазух и барабанной полости.

Для достижения большего эффекта при синуситах и средних отитах препарат следует применять правильно, так, чтобы его минимальное количество принесло наибольший успех и не попадало в рот. Для этого лежа поверните голову направо, впрысните аэрозоль в правую половину носа, задержитесь в таком положении на 2-3 минуты. Затем процедуру повторите для левой половины носа. Чтобы продлить действие лекарства на слизистую оболочку носа, существует другой способ – «мекка». Встаньте на колени и, низко опустив голову, впрысните аэрозоль в каждую половину носа, задержитесь в таком положении 1-2 минуты. При таком способе лекарство не попадает в полость рта и желудок.

Необходимо помнить, что Имидином не стоит злоупотреблять, чтобы не развивалось привыкания к активному веществу. Если такое происходит, то слизистая оболочка, сократившись под действием лекарства, через какое-то время набухает в несколько раз сильнее. Тогда врачи говорят, что возник хронический медикаментозный ринит. Поэтому Имидин не следует применять больше 5-6 дней подряд.

Препарат нельзя использовать гипертоникам, людям, страдающим глаукомой, детям младше 6-ти лет, беременным и кормящим грудью.

Впрочем, нельзя забывать и еще об одном суперэффективном «лекарстве», точнее - о профилактическом средстве п ротив насморка. Это – закаливание. Проводимое регулярно, оно является отличной тренировкой слизистой оболочки носа в борьбе с инфекцией.

Елена МЕРКУЛОВА,
доцент кафедры
ЛОР-болезней, БГМУ

Внимательно читайте инструкцию!
Проконсультируйтесь с врачом.
Производитель - Pharma Wernigerode
Рег. уд. МЗ РБ №5872/02/07 до 02.11.2012 г.

ИМИДИН® Н
Аэрозоль в нос
Капли в нос
Действующее вещество: ксилометазолина гидрохлорид
“СКОРАЯ ПОМОЩЬ” при насморке
Эксклюзивный экспортер в Республике Беларусь
PHARMA GARANT GmbH, Германия
Тел.: +375 (29) 652 95 28,
+(49 30) 705 50 660, факс: +(49 30) 705 50 6670
Производитель
Pharma Wernigerode

Вопрос по теме

Официально День всех влюбленных существует уже больше 16 веков. В Беларуси этот праздник стал всеобщим начиная с 90-х годов. С тех пор белорусские влюбленные 14 февраля дарят друг другу подарки, отправляют открытки. Во многих школах и вузах размещают специальные почтовые ящики для писем и пожеланий, признаний в любви.

В преддверии Дня влюбленных мы спрашивали наших читателей, ВЛИЯЕТ ЛИ, по их мнению, ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, и если да, то НАСКОЛЬКО СИЛЬНО.

Анна Степановна, библиотекарь, 54 года:

- Я думаю, у молодых личная жизнь на здоровье не сказывается, поскольку здоровья много и сил много. А вот после 40, конечно, начинает влиять намного сильней. Я вот, например, если поссорюсь с мужем, очень долго потом не могу успокоиться, давление скачет, сердце «хватает», голова болит. А в молодости влюблялись страстно, встречались, расставались, ссорились, мирились – но на физическом состоянии это никак не сказывалось.

Дарья, 26 лет, педагог:

- Когда у меня было все хорошо с любимым человеком, я чувствовала себя просто замечательно, причем во всех отношениях. Легкость, подъем, огромное количество энергии. Хотя я склонна к простудам, ту зиму я даже ни разу не чихнула. А когда мы расстались… Это было полное опустошение и отсутствие сил, в том числе, и физических. Не могла заставить себя ничего съесть, похудела так, что вся одежда стала мне велика. А через некоторое время у меня вообще пропал сон, стали мучить ужасные головные боли, головокружения, слабость. Пришлось обратиться за помощью к психотерапевту. Который диагностировал острый невроз. После этого пришлось пить разные препараты. И все это – из-за личной жизни.

Олег, студент, 21 год:

- Конечно влияет, еще как. Если у меня нет девушки в течение месяца, я просто места себе не нахожу, дерганный весь, злой, сны дурацкие. Ну вы знаете, как это бывает у мужчин. А когда позанимался сексом – сразу и самочувствие отличное, и сил полно на всякие другие дела.

Алла, парикмахер. 35 лет:

- Все болезни от нервов, а личная жизнь – сплошные нервы, так что влияет. У одной моей клиентки волосы начали в 22 года седеть, когда от нее молодой человек ушел.

Алеся, 30 лет, менеджер:

- Это зависит от того, как человек к этому относится. Я, например, стараюсь следить за здоровьем в любом случае, какими бы ни были обстоятельства личной жизни. Хожу на шейпинг, в бассейн, в сауну, делаю зарядку, ухаживаю за собой. А вот у одной моей знакомой все это происходит в зависимости оттого, влюблена она в данный момент или нет. Когда она выходит на тропу охоты за понравившимся мужчиной, то сразу начинает бегать по утрам, бросает курить, садится на диету, сбрасывает пять килограммов и выглядит просто потрясающе. А после разрыва с парнем опять – кофе и сигареты, алкоголь, конфеты коробками у телевизора со слезливыми сериалами. В результате симпатичная девушка ухитряется за пару месяце, превратиться, извините, в корову. И тогда я думаю: скорей бы она опять влюбилась.

Вадим Александрович, сантехник, 52 года:

- Вот меня когда жена бросила пятнадцать лет назад, я в такой запой ушел… Неделями не просыхал – утром проснусь, вспомню, что ее нет – и бегом за «чернилами». Ходил весь зеленый, похудел, потому что есть ничего не мог, только пить. С работы вылетел. Допился до белой горячки – соседи пару раз милицию вызывали, потом скорую, так как мне плохо становилось. Начала печень побаливать, и вообще здоровье расшаталось. Еле вышел из этого состояния, хорошо, брат помог. Потом через пять лет женился снова на хорошей женщине, и с тех пор – в полной «завязке» - не хочу ее потерять. Да мне этот алкоголь сейчас и не нужен. А вы говорите, не влияет…

Алена, студентка, 19 лет:

- Влияет, причем не только на самого человека, но и на окружающих. У нас вот была в прошлом году очень злая, нервная и придирчивая преподавательница лет сорока пяти. Все ее очень боялись, зачеты по пять раз пересдавали. А в этом году, как раз перед сессией, она вышла замуж, и мы перестали ее узнавать. Ходит вся светящаяся, улыбается, разговаривает ласково. На экзамене ни одной пересдачи в группе не было, при том, что общий уровень знаний был тот же, что и в прошлом году. Так что ее личная жизнь на наше здоровье и нервную систему повлияла положительно.

Сергей Петрович, врач, 45 лет:

- Благополучная личная жизнь, в том числе, и наличие нормальных сексуальных отношений, делает человека гораздо счастливее, влияет и на работоспособность, и на состояние здоровья. Если есть проблемы в личной жизни, если сексуальные взаимоотношения нарушаются, возникает масса проблем. Примерно две трети сложностей, возникающих у человека в плане физического или психического здоровья, так или иначе пересекаются с сексуальными проблемами. Поэтому без натяжки можно сказать, что гармония в личной жизни человека – залог здоровья.

Марина, школьница, 16 лет:

- Хоть, конечно, и говорят, что от любви болит сердце, но это, все-таки метафора. Потому что здоровье человека зависит от образа жизни, а не от того, встречается он с кем-нибудь или нет. Если уж любовь влияет на здоровье, то самыми радикальными способами. Например, одна моя одноклассница в прошлом году из-за того, что ее бросил парень, в которого она была сильно влюблена, наглоталась каких-то таблеток – хотела покончить с собой. Врачи ее откачали, но проблемы с желудком из-за этого отравления у нее остались до сих пор. А парня она нового нашла всего через полгода.

Александра Васильевна, архитектор, 45 лет:

- Человек – существо очень тонко организованное. Он устроен так, что на состояние его здоровья влияют любые душевные движения, любые переживания. А личная жизнь – это сфера, максимально наполненная переживаниями, как позитивными, так и негативными. Поэтому она оказывает на здоровье чрезвычайно сильное влияние, о котором мы порой можем даже не подозревать. Дело в том, что результаты этого влияния могут проявляться спустя месяцы и даже годы, и человек может не связывать их с личной жизнью.

Вопрос задавала Анастасия ДОРОФЕЕВА

Если кашель, грипп, простуда появились ниоткуда – волноваться нет причин, Ваш защитник –
ЭФ-ТУССИН
КОМБИНИРОВАННОЕ ПРОТИВОКАШЛЕВОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА
- шипучие растворимые таблетки для приготовления горячего напитка с приятным вкусом лимона
- детям с 6 лет и взрослым
- быстро понижает температуру
- снимает боль и озноб
- устраняет сухой раздражающий кашель
- содержит витамин С
Производитель MaxPharma (UK), Бристоль, Великобритания
В сотрудничестве с E - Pharma S.p.A. Тренто, Италия

Приятное с полезным



В интервью, опубликованном около года назад в «Здоровой газете» врач-сексолог Олег ХИМКО заявил, что две трети людей, обращающиеся к психиатрам и психотерапевтам, на самом деле нуждаются в помощи сексологов. Однако, оказывается, нормальная сексуальная жизнь граждан могла бы сильно сократить количество пациентов и у врачей других специальностей.

Супружескую постель не зря называют самым лучшим спортивным снарядом, который когда-либо был изобретен.

Ведь секс – это тоже физические упражнения. Один страстный половой акт сжигает 200 калорий – примерно столько же, сколько 15 минут бега на беговой дорожке. У сексуально возбужденного человека частота пульса увеличивается с 70 до 150 ударов в минуту, так же так у спортсмена, который прилагает максимальное усилие. Кроме того, сокращения мышц во время полового акта разрабатывают таз, бедра, ягодицы, руки и грудную клетку. Занятия сексом также увеличивает производство тестостерона, что ведет к укреплению костей и мышц.

Медики утверждают, что у людей, ведущих регулярную половую жизнь, уменьшается вероятность заболевания гриппом и простудами. У людей, занимающихся сексом один или два раза в неделю, количество антител под названием иммуноглобулин А на 30% выше, чем у тех, кто занимается им реже. Эти антитела известны тем, что они укрепляют иммунную систему. Кроме того, гормональные всплески, которые переживает организм во время оргазма, стимулируют кровообращение и «подстегивают» метаболизм.

Тестостерон, активно выделяющийся при половом акте, укрепляет сердечную мышцу. Поэтому всем, кто хочет иметь здоровое сердце, не следует отказываться от секса – это отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

У мужчин, которые занимаются сексом три раза в неделю или чаще, вероятность инфаркта и инсульта снижается вдвое.

Врачи предполагают также, что существует связь между нарушениями эрекции у мужчин и работой сердечно-сосудистой системы. Трудности с эрекцией полового члена могут свидетельствовать, что где-то в организме присутствуют больные кровеносные сосуды. Это может быть первым признаком гипертонии, диабета или повышенного содержания холестерина. Это сигнал к тому, чтобы обратиться к врачу. Лечение и физические упражнения могут исправить ситуацию.

Важен секс для мужчин и с точки зрения здоровья предстательной железы. Некоторые урологи полагают, что существует зависимость между частотностью эякуляции и развитием рака предстательной железы. Аргументы приводятся следующие: для производства семенной жидкости предстательная железа и семенные пузырьки забирают из крови такие вещества, как цинк, лимонная кислота, калий, и затем увеличивают их концентрацию до 600 раз. Канцерогены, также присутствующие в крови, тоже концентрируются. Вместо того, чтобы держать эти концентрированные канцерогены в организме, лучше от них избавиться. Это можно сделать благодаря сексу. Однако если целью этого является лишь очищение предстательной железы, выходом может являться и мастурбация**.**

Сказывается отсутствие секса и на женском здоровье, причем весьма отрицательно.

На физиологическом уровне секс – это фактически массаж матки, и если его долгое время не происходит ,это приводит к нарушениям.

У многих дам воздержание отражается на психической сфере: они становятся более подвержены стрессам, депрессиям, неврозам. Однако у многих последствия отсутствия секса проявляется в виде различных гинекологических болезней, например, может возникнуть фибромиома, доброкачественные опухоли матки. Секс обладает обезболивающим эффектом. Объясняется это тем, что непосредственно перед оргазмом уровень гормона окситоцина повышается в пять раз, по сравнению с его обычным уровнем. Это, в свою очередь, приводит к образованию эндорфинов, которые оказывают болеутоляющий эффект при любом типе боли, начиная от головной и заканчивая болями при артрите и даже мигрени. У женщин занятия сексом также приводят к производству эстрогена, который может подавлять боли, связанные с предменструальным периодом. При отсутствии секса этот синдром, как правило, более ярко выражен, к тому же его сопровождают повышенная утомляемость, апатия. В период климакса это могут быть более ярко выраженные климактерические расстройства.

Урологи утверждают, что от регулярных занятий сексом улучшается состояние мочевого пузыря, поскольку мышцы, которые регулирую мочеиспускание, интенсивно работают во время полового акта и, соответственно, укрепляются.

Благоприятно сказывается секс и на состоянии кожи: он стимулирует регенерационные процессы и активизирует выработку коллагена. Поэтому так заметно меняется к лучшему внешность женщин «за 35», наладивших нормальную личную жизнь.

Те, кто говорит, что благодаря занятиям любовью чувствуют вкус жизни, недалеки от истины.

После секса вкусовые рецепторы действительно работают лучше, кроме того, мы начинаем более тонко различать запахи. Дело в том, что во время полового акта возрастает производство гормона пролактина. Это, в свою очередь, заставляет стволовые клетки в мозгу образовывать новые нейроны в центре обоняния.

Однако при всех полезных качествах этого приятного процесса, переусердствовать с ним в погоне за здоровьем не стоит.

Многочисленные клинические исследования свидетельствуют, что люди, занимающиеся сексом значительно чаще остальных, имеют больше проблем со здоровьем и личностных расстройств.

Гиперсексуальность часто бывает свидетельством психологических проблем, проявляется «в букете» со слабым самоконтролем, высокой тревожностью, эмоциональной нестабильностью (частая смена настроения), наркозависимостью, патологической привязанностью к азартным играм, неустойчивостью внимания и так далее. Поэтому врачи нередко приписывают ее к нарушениям и спорят о том, нужно ли считать ее самостоятельным расстройством или спутником каких-то других нарушений.

Случайный, эпизодический безличный секс со случайными партнерами и мастурбация как у мужчин, так и у женщин, чаще всего связан с отрицательными факторами: отделение от родителей в детстве, нестабильность отношений, заболевания, передаваемые половым путем, курение, употребление наркотиков и общая неудовлетворенность жизнью.

Пользу здоровью приносят только гармоничные сексуальные отношения, основанные на взаимном доверии и желании сделать приятно друг другу.

Анастасия ДОРОФЕЕВА

Оказывается!

Кое-что лучше не нагревать

Зимой владельцам машин бывает не обойтись без подогрева сидений. А как же, на улице стужа, зато в машине тепло, как летом.

Все бы хорошо, да есть одно «но», которое выявили медики из Германии - в такой ситуации страдает качество спермы водителя, так как температура половых органов мужчины повышается на 3 градуса вследствие пребывания на нагретом сидении.

Наводим красоту

Гимнастика для шеи

Для укрепления мышц шеи и подбородка следует регулярно делать следующие гимнастические упражнения.

Исходное положение: голову держите прямо.

1. Наклоните голову налево, сместите при этом челюсть к левому плечу, вернитесь в исходное положение. То же вправо.
2. Наклоните голову вперед, вернитесь в исходное положение, затем назад - в исходное положение.
3. Наклоните голову вперед, поверните ее к правому плечу, потом отклоните назад, поверните к левому плечу. Вернитесь в исходное положение. То же с наклоном влево.
4. Запрокиньте голову назад, при этом выдвиньте нижнюю челюсть вперед и вверх, стараясь нижней губой как бы достать кончик носа. Вернитесь в исходное положение.

Упражнения повторяйте по 5 раз в каждую сторону.

Постарайтесь хотя бы пять минут в день ходить с толстой книгой на голове. Вы тем самым избавитесь от второго подбородка и приобретете легкую красивую походку и прямую осанку.

Долой двойной подбородок

Упражнение подтягивает мышцы шеи, уменьшает или полностью убирает двойной подбородок.

Первый этап: ноги на ширине 30-35 сантиметров, руки опираются ладонями на два с половиной сантиметра выше коленей. Будто вы собираетесь сесть. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и зафиксируйте эту позу.

Второй этап: встаньте прямо, выдвиньте нижнюю челюсть и выпятите губы. Выпячивая губы, вытяните шею, пока не почувствуете напряжение в мышцах шеи. Поднимите голову, пытаясь дотянуться губами до потолка, руки откиньте назад. Ступни должны быть плотно прижаты к полу. Выдержите эту позу, считая до восьми. Выполняйте 5 раз.

Некоторые моменты при выполнении упражнения:

1. Рот должен быть открыт.
2. Ни в коем случае не вставайте на цыпочки. Ступни ног должны быть плотно прижаты к полу.

Перед повторением обязательно возвращайтесь в начальную позу.

Забытая полезная касторка

Касторовое масло, или попросту касторка являлась непременным атрибутом детства поколения людей, которые сейчас уже нянчат своих внуков. Более молодое поколение знает касторку только по художественным произведениям, персонажи которых изворачивались как могли, чтобы избежать приема этого лекарства.

А ведь касторовое масло – отличное лечебное и косметическое средство, незаслуженно забытое.

Сейчас практически ни один врач не назначит касторовое масло но приобрести его в аптеках все же возможно. Касторка – растительного происхождения, ее делают из семян клещевины, поэтому порой и называют клещевинным маслом. Приобретя это средство, хранить его следует в сухом, прохладном и темном месте. А захотеть держать дома касторку можно по многим причинам.

Во-первых, касторовое масло – замечательное слабительное средство, хоть и обладает довольно таки неприятным вкусом. Во-вторых, касторка замечательно залечивает ожоги, ссадины, язвы, порезы, помогает избавиться от мозолей на ногах и бородавок.

Касторку необходимо втирать в поврежденные места – во всех случаях, кроме открытых ранок, минут по двадцать. Если же имеются открытые ранки то их для начала надо осторожно смазать касторовым маслом.

В случае кашля и простуды подогретое касторовое масло можно втирать в грудь. Еще оно поможет при переутомлении глаз: для этого нужно закапывать по капле касторки в каждый глаз, в уголок глаза. Делать это надо перед сном, после чего лежать с закрытыми глазами около четверти часа, и вообще постараться уснуть поскорей, не отвлекаясь на чтение или просмотр телепередач.

Касторовое масло также является замечательным косметическим средством, для укрепления и лучшего роста волос. Подходит оно как женщинам, так и мужчинам. Чтобы волосы не выпадали, стали сильными и густыми, поступать нужно так: смешать касторовое масло с водкой в пропорции две трети масла на треть водки. Эту смесь необходимо втирать в корни волос, и делать это два раза в неделю, лучше всего с промежутком в 3 дня.

После втирания, голову следует обмотать теплым платком или полотенцем, и подождать около получаса. Затем вымыть голову теплой водой без шампуня. Средство это действует не сразу, однако уже через несколько месяцев волосы окрепнут и станут гуще. Тогда количество втираний надо будет уменьшить до одного раза в неделю.

Однако, втирать смесь касторки с водкой в волосы необходимо регулярно и лучше всего делать это в течение полугода или даже года. Но при этом надо иметь в виду, что от касторового масла волосы могут потемнеть.

СЛЕДЫ НА ТЕЛЕ

Некоторые рубцы исчезают сами

Гель Контрактубекс, производимый компанией «Мерц» (Германия), в течение многих лет применяется в хирургии и косметологии и демонстрирует свою эффективность в лечении послеоперационных и послеожоговых рубцов, в том числе грубых, препятствующих движению, келоидных, а также растяжек (стрий) после родов или после резкого снижения веса.

Гель может быть использован в лечении как свежих, так и застарелых рубцов. И не имеет значения, что послужило причиной возникновения рубца: механическое повреждение кожи, термический или химический ожог, прививка, угревая сыпь или хирургическое вмешательство.

Контрактубекс очень прост в применении. Вместе с тем, сам процесс лечения рубцов, шрамов и растяжек требует от пациента настойчивости и терпения. Продолжительность лечения составляет от 3 до 6 месяцев, в некоторых случаях до 1 года. Тем не менее, тот реальный результат, которого можно достичь с помощью Контрактубекса, стоит затраченных усилий и терпения. Лечение препаратом Контрактубекс хорошо переносится даже при длительном применении.

КАК ДЕЙСТВУЕТ КОНТРАКТУБЕКС

- Способствует регенерации здоровых клеток кожи.
- Оказывает противовоспалительный эффект.
- Снимает зуд.
- Смягчает рубцовую ткань.
- Тормозит пролиферацию клеток соединительной ткани.
- Увлажняет рубцовую ткань.
- Восстанавливает пигментный обмен.

Действующими веществами геля Контрактубекс являются экстракт лука Серае, гепарин и аллантоин. Экстракт Серае получают из отборного лука, выращенного на специальных полях. Он обладает противовоспалительным, бактерицидным эффектом, уменьшает отек и препятствует чрезмерному синтезу соединительной ткани. Гепарин смягчает рубцовую ткань и обладает противовоспалительным действием, способствует удержанию воды в рубцовой ткани. Аллантоин ускоряет заживление и снимает зуд. При застарелых рубцах его основная функция – восстановить и сохранить содержание воды в рубцовой ткани и поддержать кровообращение. Свойства всех ингредиентов усиливают и дополняют друг друга. Сероловая основа геля Контрактубекс оставляет на поверхности рубца, шрама, растяжки (стрии) тонкую защитную пленку, которая предохраняет чувствительную рубцовую ткань от повреждений. В подавляющем большинстве случаев Контрактубекс возвращает рубцовой ткани эластичность и восстанавливает функции кожи.

ЛЕЧЕНИЕ КОНТРАКТУБЕКСОМ

Чтобы повлиять на процесс формирования рубца, в том числе келоида, шрама, растяжек, лечение Контрактубексом следует начать как можно раньше. Первые процедуры можно проводить через несколько дней после того, как рана затянулась (эпителизировалась) – примерно через 7-14 дней после повреждения кожи. Слегка смочите поверхность рубца перед нанесением Контрактубекса. Это позволит активным компонентам препарата лучше впитаться в рубцовую ткань.

На свежие, нежные рубцы гель наносится 1-3 раза в день тонким слоем и осторожно втирается. Массирующими движениями с легким нажимом гель растирается от середины к краю рубца до полного впитывания в течение 1-2 минут.

При застарелых, более жестких рубцах (год и более со времени возникновения) Контрактубекс нужно наносить 1-3 раза в день и втирать массирующими движениями. Поверхность рубца рекомендуется на ночь закрывать давящей повязкой, чтобы усилить действие геля. Повязка особенно желательна в случае, когда рубец, в том числе келоид, имеет большую площадь. Размягчите рубец при помощи теплой влажной губки. Нанесите Контрактубекс тонким слоем. Осторожно вмассируйте гель в рубец. Затем наложите на рубец давящую повязку. Оставьте повязку на ночь, чтобы усилить действие геля.

Для рубцов меньшей площади можно использовать лейкопластыри. Для рубцов, расположенных на руках, локтях, ступнях ног, рекомендуется принимать частичные ванны. Для этого добавьте 2 см Контрактубекса в 1 литр воды (температура воды 36°-38°С) и подержите зарубцевавшийся участок кожи в этом растворе 10-15 минут.

Иногда, в зависимости от природы рубца, результаты будут заметны уже вскоре после начала лечения. Однако чаще требуется несколько месяцев, чтобы достичь заметного улучшения внешнего вида рубца.

Терпение и интенсивное лечение являются залогом того, что состояние вашего рубца изменится к лучшему.

Виктор РУСАКОВ, заведующий 2-м хирургическим отделением 5-й городской клинической больницы г. Минска

Контрактубекс®
Гель для лечения рубцов 20 г

Внимательно читайте инструкцию! Проконсультируйтесь с врачом. Рег. уд. МЗ РБ №5092/01/03/06 до 01.06.2011 г.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ: Merz Pharma GmbH & Co.KGaA, Германия
Эксклюзивный поставщик в РБ: PharmaGarant GmbH

Школа практических знаний

Как выбрать дезодорант?

Проблема выбора дезодоранта стоит перед женщинами круглый год. Зимой она не менее актуальна, чем летом. Сам по себе пот абсолютно безопасен – эта влага не имеет запаха. Но в подмышечных впадинах, как и на ступнях ног и в нежных интимных местах, предпочитают поселяться микробы и бактерии. Соединяясь с влагой пота, они-то и выделяют резкий, порой неприятный запах. Многочисленные косметические фирмы предлагают широкий выбор самых разнообразных средств для защиты от этого запаха. Свежести и чистоте наиболее действенно помогают дезодоранты. Но, приобретая их, стоит во многом разобраться.

Дезодоранты в виде спрея, как правило, более эффективны при повышенном потоотделении. Они дарят приятные ощущения прохладной свежести. Спреи, к сожалению, не всегда подходят чувствительной нежной коже, склонной к аллергическим реакциям. К тому же этот вид дезодорантов самый неэкономичный. Стики, выпускаемые в форме карандаша, удобны в путешествиях: не разольются, не рассыплются и не займут много места в багаже. Они, как и шариковые аналоги, редко вызывают раздражения, хотя чрезмерное увлечение ими может привести к сухости кожи.

Део-гели и **део-кремы** достаточно дороги. Они отлично смягчают кожу, и их действие бывает пролонгированным. Парфюмированные **душистые тальки** превосходны для летних вечеров. Ими покрывают не только подмышечные впадины, но и зону декольте – кожа выглядит атласной, а на нарядах не появятся полукружья разводов. Правда, део-тальки не подходят для слишком сухой кожи.

Если пот отличается резким и неприятным запахом, то, значит, на вашей коже весьма комфортно чувствуют себя бактерии. На их уничтожение направлено действие дезодорантов. В идеале при использовании дезодоранта потоотделение остается, а запах исчезает. В состав дезодорантов входит одно из таких веществ, как триклозан или фарнезол. Первый отличается сильным действием. Он на корню прерывает размножение микробов, но делает это слишком агрессивно. Фарнезол, получаемый из синтеза эфирных масел, среди которых туберозовое и санталовое, не столь эффективен, зато щадит естественную микрофлору. Этот нюанс следует учитывать светлокожим дамам с чувствительной кожей. Им предпочтительнее использовать средства на основе менее кардинального фарнезола.

Если ваш организм выделяет слишком много пота, но при этом он не отмечен резким запахом, то лучше помогут **антиперспиранты**. Они значительно уменьшают потоотделение. Входящие в них органические соли алюминия и цинка частично закупоривают выводные протоки потовых желез, чем и снижают количество выделяемого пота приблизительно в два раза. Нет пота – нет бактерий. Нет бактерий – нет запаха. Вне влажной среды «пахучие» бактерии просто не живут.

«Отлично, приобретем антиперспирант и лишимся всех проблем», - скажете вы. Но дело-то в том, что нормальной микрофлоре кожи необходимо потоотделение – иначе кожный покров лишится естественной защиты. Так что постоянно пользоваться агрессивными антиперспирантами не стоит. Они хороши только при кратковременном применении. Сегодня ряд фирм-производителей предлагает дезодоранты-антиперспиранты с двойным эффектом – они уменьшают потоотделение и убивают микробов. Эти средства можно смело отнести к разряду наиболее перспективных.

Парфюмированные дезодоранты дарят фантастические композиции цветочных и фруктовых ароматов. Добавки-отдушки, применяемые в дезодорантах-парфюмах, не отличаются от тех, которые добавляются в мыло, кремы и духи. Все виды таких дезодорантов лишь временно, всего на несколько часов, заглушают запах, так как очень слабо воздействуют и на потовые железы, и на бактерии. Вообще дезодоранты-парфюмы точнее отнести к разряду легких духов. Их выбирают те счастливые дамы, которые не страдают от обилия и запаха пота.

Некоторые дезодоранты содержат спирт. Спирт, как известно, обладает бактерицидными свойствами. Потому-то он и входит в состав многих средств защиты от пота. Чаще всего он является ингредиентом твердых дезодорантов. Существенный недостаток спиртосодержащих препаратов – способность обезжиривать кожу, а потому при длительном применении такие дезодоранты вызывают сухость и раздражение подмышечных впадин. Если дезодорант включает спирт, то желательно, чтобы он был обогащен растительными компонентами. Экстракты трав: ромашки, череды, мяты, плюща – обычно успокаивают кожу и нейтрализуют раздражения.



Есть несколько простых правил использования дезодорантов:

1. Наносите все средства только на чистую сухую кожу.
2. Регулярно, особенно летом, удаляйте волосы из подмышечных впадин – «пышная растительность» удерживает неприятный запах и является местом для размножения бактерий.
3. При покраснении, раздражении кожи в области подмышек следует временно отказаться от дезодорантов-антиперспирантов, а также дезодорантов, содержащих спирт. В этот период стоит перейти на тальк или детскую присыпку.
4. Не используйте антиперспиранты ежедневно.
5. Не стоит наносить средства перед посещением бани или сауны – жара может вызвать кожную аллергию.
6. С духами сочетаются только дезодоранты без запаха. Кстати, именно они определяют модное направление сегодняшней гигиенической косметологии.
7. Если вы все-таки совмещаете ароматизированные дезодоранты с духами, то они должны быть одной и той же серии. Смешение запахов не только «отпугнет» окружающих, но и может спровоцировать рост бактерий.
8. Если после применения дезодоранта на коже появились покраснения или зуд, откажитесь от использования дезодоранта.
9. При повышенном потоотделении ограничивайте себя в употреблении острой и пряной пищи, а также крепкого кофе и чая – они «подталкивают» работу потовых желез.
10. Не носите одежду, тесную в крое проймы. Для теплой погоды предпочтительнее вещи из натуральных материалов. И если вам все же не удается избавиться от пота и запаха при помощи гигиенической косметики, то следует обратиться к врачу. Такое заболевание, как гипергидроз, связанное с обильным потоотделением, нередко указывает на нервные и эндокринные нарушения, а также является симптомом нарушения обмена веществ.

Вспотел? Лечиться надо...

Вегетососудистая дистония (чаще у женщин). Обычно потеют руки и ноги, но порой холодным потом покрывается и все тело. Нередко одновременно начинает щемить, колоть или болеть сердце, становится трудно дышать.

Синдром хронической усталости. Обычно проявляется немотивированным снижением работоспособности, вялостью и сонливостью.

Климакс. Потливость сопровождает угасание деятельности яичников и является следствием гормональной перестройки.

Нарушение деятельности желез внутренней секреции. Оно является одним из ранних симптомов сахарного диабета и в этом случае сопровождается повышенной жаждой и учащенным мочеиспусканием.

Приступ стенокардии или даже инфаркт миокарда. Холодный, липкий пот сопровождается сильной давящей болью в области сердца.

Пиелонефрит - воспаление почек. Потливость сочетается с болями в пояснице, слабостью, головной болью и нарушениями мочеиспускания.

Туберкулез может начинаться именно с повышения потоотделения в сочетании со слабостью и кашлем. Однако схоже может протекать и пневмония – воспаление легких.

Если болезни ни при чем...

В любом случае стоит активно заняться профилактикой и обратить внимание на гигиену (душ два раза в день!). Но если все известные средства (включая дезодоранты и антиперспиранты) не помогают, можно прибегнуть и к таким кардинальным средствам, как операция. Например, для потеющих ладоней эффективна довольно несложная операция, во время которой хирург с помощью титановой клипсы блокирует на определенном кусочке нерва поток симпатических сигналов от мозга к ладоням и они прекращают потеть. Такая же операция возможна и в области подмышек, но не используется для лечения потеющих ног, так как может осложниться импотенцией...

Если основная проблема – сильно потеющие подмышки, возможны также: кюретаж (зоны, где располагаются потовые железы, выскабливаются изнутри); липосакция (потовые железы не выскабливают, а отсасывают через небольшие проколы). Из более консервативных методов также популярны, например, инъекции ботокса. Многократно разведенный яд – ботулотоксин – вызывает временный «паралич» потовых желез. Но через полгода процедуру придется повторить.

Еще ладони и ступни «сушат» электротоками с помощью специальных аппаратов (ионофорез). Лечение безболезненно. Эффект сохраняется четыре – шесть недель.



Сам себе астролог

О теории астровероятности,
или Почему астропрогнозы иногда не сбываются

С утра ваша любимая телеведущая или астрологическая рубрика в каком-нибудь журнале предсказала представителям вашего знака Зодиака увеселительное мероприятие или интимное приключение, а день прошел обычно, можно сказать, бездарно, и закончился с книжкой в руках и чашкой чая в одиночестве… Сегодня наша рубрика о том, почему же гороскоп не «попадает в десятку».

Что скажет астрология? – Соврет, как всегда!

Часто приходилось слышать приблизительно такую историю. Жена верит астропрогнозам, с интересом воспринимает любую информацию гороскопа, а муж, мягко говоря, посмеивается. И вот, смотрят они за завтраком утреннюю передачу с зодиакальными предсказаниями на предстоящий день. Конечно, супруг и не подумает воспринимать всерьез предложение гороскопа не нарываться на возможный конфликт с начальством. Повздорить с шефом в этот день ему не придется. А вечером он скажет своей наивной супруге: «Весь день пытался поругаться с директором, проверял твой гороскоп на прочность… Ан-нет, не вышло скандала, даже пустяковой ссоры не получилось».

В чем же тут дело?

Во-первых, большинство астропрогнозов, особенно на каждый день, грешат ремесленничеством людей, далеких от астрологии вообще и от зодиакальных предсказаний в частности. Да, профессиональные астрологи встречаются нечасто, в лучшем случае бравируя именем, построенном на громком шарлатанстве и дешевой мистификации.

Во-вторых, поскольку каждый из нас индивидуален, личный гороскоп – дело сугубо деликатное, основанное пускай и на общих теоретических зодиакальных основах, но обязательно содержащее свои, особые сюжетные линии. Вы никогда не найдете двух одинаковых Водолеев, даже родившихся в один день и один час, так же как не отыщутся в природе две идентичные травинки, растущие в одном лесу.

И, наконец, в-третьих, давно известно, что мысль человеческая способна к материализации. Скажем, астропрогноз сообщил вам о перспективе разрыва любовных отношений, и эта информация возмутила вас до глубины души. Вы давно ощущали дискомфорт в отношениях с любимым, искали выход из затруднительной ситуации, не желая сдаваться и терять родного человека. В своих мыслях вы уже нашли свет в конце тоннеля, а тут неприятный гороскоп. И вы не поверили! Сказали себе: такому не бывать! Поверьте, собственная воля и разум – гораздо более талантливые кукловоды вашей судьбы, нежели предсказания кудесников от Зодиака.



Я не волшебник, я еще только учусь…на астролога!

Знаете, чего не будет в астропрогнозе уважающего себя служителя Муз гороскопа? Существуют некоторые более-менее определенные признаки недобросовестного гороскопа.

Ничего фатального. Чтобы составить индивидуальный прогноз с однозначным указанием на смерть или другую серьезную жизненную потерю, астрологу-профессионалу нужно потратить массу времени, изучить кучу сведений о вас и провести не одну встречу тет-а-тет. Поэтому не нужно воспринимать близко к сердцу первые попавшиеся псевдосерьезные астрологические предостережения.

Ничего утверждающе-конкретного. Это, на первый взгляд, часто кажется преимуществом гороскопа. Однако, повторюсь, как не бывает одинаковых людей, так не может быть в астрологическом прогнозе и точного указания на тот или иной, к примеру, подарок, который звезды предсказывают совершенно непохожим друг на друга миллионам Дев или тысячам Скорпионов.

Ничего саркастичного. Полезным будет напомнить, что астрология – это наука. И, как любая наука, является поборником прогресса и человеколюбия. Не стоит привносить в нее элементы черной магии и прочие элементы агрессии. Астропрогноз не ставит своей целью превознести одного, унизив при этом другого. Поэтому в грамотном гороскопе вы не встретите предсказаний типа «Сегодня предприимчивые Овны смогут поживиться за счет нерасторопных Рыб».

Верю – не верю, смогу – не смогу…

Астрология с самого своего появления в незапамятные времена в Месопотамии служила человеку добрую службу: предсказывала погодные изменения, урожайные сезоны, смены правителей. И сегодня 12 знаков Зодиака живут по тем же – космическим, Вселенским – законам. Как Земля двигается вокруг Солнца, так и птицы каждую осень улетают на юг. Законы природы никто не отменял, и именно этим законам подчиняется честная астрология.

Конечно, слепо доверять не стоит даже самому позитивному и радужному астропредсказанию. Любой астропрогноз – это лишь приоткрытая дверца бабушкиного сундука, попытка угадать взбалмошные линии судьбы, нотная тетрадь с карандашными пометками для талантливого музыканта, который способен написать ни на что не похожую чарующую музыку…



Рубрику ведет
Анна ХАРТМАН

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Доброму вору всякий … впору (посл.). 4. Страстный любитель музыки. 8. Внешний вид. 11. Устройство для замыкания и размыкания электрической цепи. 12. Узкая полоска кожи, соединяющая верх обуви с подошвой. 13. Южноамериканская птица из не вьющих гнезда, с коротким, загнутым клювом и очень тонкими ногами. 14. Рыболовная снасть для ловли щук и других хищных рыб. 15. Река в России левый приток Оби. 16. …., что горшок: что ни влей – все кипит (посл.). 18. Род карточной игры. 20. Лекарственное растение. 23. Башмаки, выдолбленные из дерева. 25. Грубое волокно, отход обработки льна, конопли и других лубяных культур. 26. Сухой, знойный ветер пустынь, налетающий шквалом и образующий песчаные вихри. 27. … вечера мудренее (посл.). 28. Лечебное и пряное растение, встречающееся только в Крыму. 29. Увлечение в часы досуга. 30. Снежная буря. 31. Название г. Феодосии в Крыму со 2-й пол. 13 в., переименован в 1783. 33. Нотный знак, требующий повышения звука на полутон. 36. Сорт винограда. 40. Количество лекарства для одного приема. 42. Город и порт в Португалии. 43. Ряд полок в несколько ярусов. 44. Один из высших сортов кофе. 45. … в суде – что топор в лесу: что захотел, то и вырубил (посл.). 46. Вывод, результат. 47. Ледяная глыба, образовавшаяся при сжатии льдов в морях, озерах, реках. 48. Смотри фото. 49. Быстрое и решительное наступление.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Излишек денег, возвращаемый при расчете. 2. Неполная сила музыкального звука. 3. … да огурец в животе не жилец (посл.). 4. Граница земельных участков. 5. Подсемейство птиц отряда попугаев. 6. То же, что кукуруза. 7. Вспыльчивый … не бывает лукав (посл.). 8. Воспаление внутреннего, среднего или наружного уха. 9. Отверстие в плавильной печи, через которое выпускается расплавленный металл, шлак. 10. Декоративная ваза для цветочного горшка. 17. Хищная птица отряда соколиных. 19. Штат в центральной части Мексики. 21. Государство в Европе. 22. Период времени в историческом развитии, отличающийся характерными особенностями и значительными событиями. 23. Отвратительный запах, вонь. 24. Первая книга Моисея. 31. Откидная покрышка различных механизмов. 32. Шумный успех, вызывающий всеобщее восторженное одобрение. 34. Мельчайшая частичка горящего или раскаленного вещества. 35. Чувство гневного раздражения, недоброжелательства против когонибудь. 36. Игрушечный малыш, кукла. 37. Крупная сорная колючая трава. 38. Трость, служащая символом власти. 39. Средство заставить болтуна замолчать. 40. Крепкий напиток, полученный перегонкой спиртового настоя можжевеловой ягоды. 41. Река в Якутии, левый приток Алдана.

Ответы на кроссворд, опубликованный в №1-2 (161-162)

По горизонтали: 7. Скоморох. 8. Канистра. 10. Капля. 11. Лемма. 12. Предмет. 15. Сноска. 16. Арифметика. 18. Обедня. 19. Ляпсус. 23. Клейковина. 24. Творог. 27. Идальго. 29. Мотив. 30. Жерех. 31. Дедукция. 32. Валежник.

По вертикали: 1. Складень. 2. Эмаль. 3. Болеро. 4. Баттерфляй. 5. Эстет. 6. Времечко. 9. Лодырь. 13. Скрепка. 14. Шефство. 17. Сновидение. 20. Глазомер. 21. Анализ. 22. Почтение. 25. Ягдташ. 26. Вирус. 28. Верже.

Дама на колесах

Ступени водительского мастерства

Считается, что программа автошкол включает весь спектр упражнений, которые развивают у водителя нужные навыки. Но факты свидетельствуют, что у этой системы обучения иная цель — «натаскать» курсанта для сдачи экзаменов, вовсе не гарантируя ему готовности к участию в реальном дорожном движении.

Прокомментировать сложившуюся ситуацию мы попросили водителя экстра-класса – мастера спорта по автомобильному спорту, чемпиона Республики Беларусь по автокроссу (1998) и зимнему треку (1999), многократного победителя и призера чемпионатов Республики Беларусь по автокроссу, зимнему, летнему трекам, авторалли Андрея ПОГОЦКОГО.

– В принципе система обучения везде одинаково неполноценна. Если бы курсант мог вначале подробно ознакомиться с официальной методикой подготовки и записать для себя по пунктам, что с ним должны отработать, тогда бы и спрос был с преподавателей конкретный. Но методика обычно не афишируется, что позволяет в процессе обучения процентов на 50 игнорировать ее.

Если курсанту «не даются» элементы вождения в самой автошколе, ему говорят, что он необучаемый, если не сдает с первого раза экзамен в ГАИ – все списывают на стресс. К слову, распространенная практика меток, ориентируясь на которые курсанты в большинстве случаев раньше сдавали зачеты, теперь в связи с нововведениями не работает, так как главное – езда по городу. Но все дело в том, что еще в автошколе к каждому новичку необходимо найти индивидуальный подход.

Если будущий водитель – женщина, советую при поступлении в автошколу интересоваться не столько теорией (здесь у будущих автоледи проблем обычно не возникает), а состоянием автопарка школы, в частности маркой и возрастом машин. Выбирайте автошколу с заслуженным авторитетом. Побеспокоиться надо заранее: насколько мне известно, сейчас уже идет запись на конец лета.

От себя добавим: к мастеру спорта по автогонкам приходят учиться люди с водительскими правами, то есть знакомые с правилами дорожного движения, но не умеющие уверенно применить это знание на практике и не обладающие достаточными навыками практического вождения. Иначе говоря, те, кто планирует подняться на следующую ступень водительского мастерства. У А. Погоцкого однозначно непредвзятое отношение к женщине на дороге, более того, им организован специальный курс «Амазонки» для женщин, которые хотят быть готовы к конкуренции с мужчинами на дороге.

Штурмуем автошколы

В первой десятке автошкол столицы названы: ООО «Автодело», ОДО «Жокей», автошкола БНТУ, автокурсы ПТК РИПО, оригинальная школа Фольксваген и другие. В лидерах рейтинга очень часто фигурирует Центральный автомобильный учебный комбинат (ЦАУК).

Валерий Дерман заместитель по учебной части ЦАУКа: «Старейшая организация по подготовке и переподготовке водителей не только в Минске, но и во всей республике была создана в 1944 году. Сегодня здесь работают самые квалифицированные преподаватели и мастера производственного обучения. Десятилетиями формировалась и учебная база ЦАУКа. При изучении теории применяются новейшее методическое пособие «ПДД-TV».

В 2007 году эту автошколу прошло более 3 тыс. человек. Как правило, на потоке от 9 до 11 групп, и все равно очереди не исчезают. К примеру, уже закончен набор на апрель».

По словам В.Дермана, активно штурмуют автошколу и женщины. Если ранее их в группах было процентов 50, то теперь уже все 80.



Для «продвинутых пользователей»

«У меня маленький «Хундай Акцент» 1995 года, – рассказывает Ирина Лемешко, маркетолог из Белорусского клуба автотуризма. – Я водитель с десятилетним стажем. Езжу на машине постоянно и на сегодняшний день уже не представляю, как можно обходиться без нее. Но профессионалом себя не считаю, я, скорее, «продвинутый пользователь».

Непредвиденных ситуаций на дороге я не боюсь. Проколола колесо, закончился бензин, заблокировало замки или просто машина не может ехать дальше, – я знаю, что делать! Белорусский клуб автотуризма: Автопомощь 116! Если неприятность случилась в Минске или в 15-километровой зоне, помощь мне окажут бесплатно. Как и в областных центрах. Скажу честно, я вступила в БКА, потому что это очень удобно».

Сегодня в БКА более 1800 человек. За 2007 год в Минске в него вступили 480 человек. Треть из них – женщины. Мужья сами приходят оформить своих жен в Клуб.

Дамам, только планирующим сесть за руль, Ирина посоветовала:

– При выборе автошколы мне кажутся немаловажными несколько моментов: удобное расположение (ведь придется отдать несколько месяцев обучению), чтобы автопарк был достойным, ведь на этих машинах сдавать экзамены в ГАИ, и, конечно же, я бы поинтересовалась рейтингом школ в Московской районной организации ДОСААФ на ул. Семашко. Мне кажется, учиться в автошколе женщине проще: мы более терпеливые и усидчивые. Но вот на экзаменах часто подводят эмоции. И потому, наверное, традиционное мнение, что авто – это мужской мир, все еще имеет место.

В то же время современная женщина за рулем – это внимательный, деликатный, собранный и очень ответственный участник движения, который успевает по дороге и мир посмотреть, и себя показать!

Автомобилистка Ветерок

Я б в водители пошла, где меня научат?

Признаюсь, лично я выбрала себе ту автошколу, которая находилась неподалеку от работы. Вроде бы логично: сегодня время – это деньги, чем быстрее ты сможешь добраться до автошколы, тем больше времени у тебя останется для массы других полезных в жизни дел.

Да, я сдала на права с первой попытки как в автошколе, так и в ГАИ, но.… Делай я выбор автошколы осознанно не с одной, а со многих позиций, те несколько месяцев обучения, которые были для меня сущим адом, могли бы быть периодом спокойного и позитивного приобретения новых знаний и полезных навыков.

Итак, чтобы обучаться автоазам, что называется, во имя, а не вопреки, прислушайтесь, милые дамы, к некоторым советам.

Совет 1-й. Житейский. Разнообразие информации, как известно, – благо современности. Полюбопытствуйте у друзей и знакомых о тех автошколах, где обучались они. Поищите отзывы о разных автошколах в дебрях Интернета. Честное мнение людей, прошедших обучение автоискусству, – самая настоящая лакмусовая бумажка качества обучения в этих заведениях.



Совет 2-й. Наиважнейший. Остановив свой выбор на нескольких автошколах, не поленитесь наведаться в каждую из них. Во-первых, для того чтобы посмотреть, куда вам придется ходить в предстоящие два-три месяца (возможно, эти помещения будут вступать в эстетический конфликт с вашим видением прекрасного?!). А во-вторых, площадку, где будут проходить мучительные (уж поверьте!) уроки практического вождения, действительно важно увидеть перед тем, как записаться-таки в стройные ряды будущих учеников этой автошколы. К примеру, площадка той автошколы, где занималась я, находилась необычайно далеко от места дислокации теоретических занятий. Но это не самое страшное. Гораздо хуже было ее состояние: ямка на ямке (что во время дождя – настоящее бедствие), гараж и дворик – наполовину заросшие причудливой растительностью… Список достопримечательностей этого райского места можно, к сожалению, продолжать.

Совет 3-й. Чисто женский. Неплохо бы еще и автопарк возможного места учебы оценить, и с инструкторами лично познакомиться. Полбеды – если автомобиль, на котором вы будете познавать стихию автомира, будет, мягко говоря, дышать на ладан. Настоящая трагедия – это такой же пропащий, с точки зрения человеческих качеств и педагогического таланта, инструктор. Кстати, не стоит бояться заявить о своем желании поменять автоинструктора. И пускай, вам будут грозить негласным бойкотом среди его коллег, за шанс обучаться без стресса стоит побороться. Когда я в самом конце своей экстремальной во всех смыслах учебы взяла пару платных уроков у инструктора из другой автошколы (интеллигентного и грамотного человека на почти новом Фольксвагене), я окончательно убедилась в опрометчивости своего выбора автошколы.

Автомобилистка Огонек

Вам и Вашим близким

Приспособления для фиксации шейного отдела – прекрасный подарок к Новому году

Предлагаем вашему вниманию приспособления для фиксации шейного отдела, которые предназначены для более комфортного положения головы и шеи во время сна и отдыха. Они имеют специальную форму, препятствующую деформации шейного отдела позвоночника в положении лежа; обеспечивают умеренное растяжение и расслабление мышечно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника; способствуют улучшению кровотока в позвоночных артериях и голове; препятствуют развитию дискомфорта, чувства «тяжести» и болевого синдрома в голове и шее.





Рекомендованы к применению:

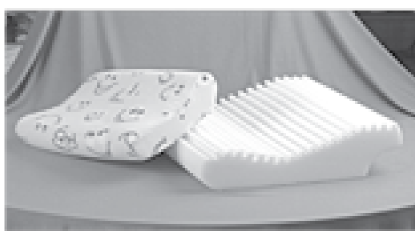
- при остеохондрозе, спондилоартрозе шейного отдела с болевым синдромом и без него;
- нестабильности шейного отдела позвоночника;
- синдроме вертебро-базиллярной недостаточности;
- последствиях родовой травмы;
- травмах (миозитах, ушибах и растяжениях) шейного отдела позвоночника,
- **а также всем здоровым людям для профилактики развития заболеваний шейного отдела позвоночника.**

Изготовлено из 20%-й полиуретановой пены без применения вредных химических веществ. Наволочка изготовлена из материала MTR-fleece – флис с «Максимальным Сохранением Тепла», не сваливающийся, эластичный, легкий, очень мягкий, теплый флис из 100%-го полиэстера.

Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-01 для детей
Размер: длина - 250
ширина - 320
толщина - 80

Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-02 для взрослых
Размер: длина - 380
ширина - 400
толщина - 130

Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-03 для детей, **с эффектом памяти**
Размер: длина - 250
ширина - 320
толщина - 80



Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-04 для взрослых, с эффектом памяти
Размер: длина - 380
ширина - 400
толщина - 130



Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-06 для взрослых, с ВАЛИКОМ под голову, ТОП-06 с эффектом памяти
Размер: длина - 450
ширина - 400
толщина - 130

Перед применением необходимо ознакомиться с руководством по их эксплуатации и проконсультироваться с врачом

По вопросам приобретения обращайтесь: ООО «Денвит», тел. 8 (017) 334-23-08, в магазинах «Медтехника», г. Минск, ул. Богдановича, 62, и Минской области, г. Брест – б-р Шевченко, д.6, офис 203, тел. город. 25-98-21, 792-62-47 (МТС), 924-70-08 (Velcom), г. Гомель – ул. 30 лет БССР, д.1, оф.204 ортопедический салон «Гален», тел. город. 41-90-05, г. Молодечно – ул. Волынца, 12, офис 7, тел. город. 7-42-81, 643-48-20 (Velcom).

Приспособления для фиксации шейного отдела зарегистрированы и разрешены к применению на территории Республики Беларусь. Рег.уд. МЗ РБ № ИМ-7.6978 до 31.03.2011

На Украине появился новый уникальный способ проверки долларов. По купюре слева направо нужно провести кусочком сала. Если президент провожает сало глазами, значит, доллары настоящие.

***

Звонок в дверь:
- Кто там?
- Я ваш новый сосед.
- Сверху или снизу?
- Что прям вот так сразу?

***

Объявление в газете:
«Продается питбультерьер. Очень неприхотлив. Ест все. Любит детей»

***

По улице идет парень и тащит за собой веревку. Его останавливает прохожий:
- Молодой человек, у вас с головой все в порядке?
- А что?
- Почему веревку за собой тащите?
- А что мне ее, спереди толкать что ли?

***

Жена приходит домой с работы и рассказывает мужу, что ее подруге муж купил колготки и сеточку для волос.
- Ладно, я тебе завтра тоже куплю.
На следующий день он приходит в магазин.
- Мне колготки с сеточкой для волос.
- Может, вам еще брюки с коробочкой для яиц ?

***

Когда я ем, я глух и нем, хитер и быстр и дьявольски умен.

***

Нет, мало у нас мужских праздников. Ко дню защитника отечества вполне можно было бы добавить день полузащитника отечества, день нападающего, день вратаря...

***

Кто два раза старое помянет, тому очки не нужны.

***

В одесском порту у самого причала всплывает русалка с маленьким ребенком на руках и обращается к толпе любопытных: — А где здесь живет водолаз Жора?

***

В ресторане посетитель спрашивает официанта:
- Скажите, пожалуйста, у Вас есть в меню дикая утка?
- Нет, сэр, но для Вас мы можем разозлить домашнюю.

***

- Понимаете, у моей жены снова ночью были тяжелые роды.
- Опять?! Что, Ваша жена крольчиха? - Нет. Акушерка.

***

Акция: покупайте автомобиль «Ока»! Под каждой третьей крышечкой капота - двигатель. В каждом десятом двигателе - масло, в каждом сотом - машинное.Торопитесь! Количество двигателей - три.

***

В магазине: - Почему этот шкаф называется «шкаф-купе»? - Потому, что при неожиданном возвращении мужа из командировки в нем с комфортом размещаются четыре мужика.

карикатура "Месть Адама"



***

Дочка хвастается в школе:
– Мы с папой вчера в ресторан ходили. Чего там только не было — икра, омары, устрицы, шашлык из лососины… Я так объелась, чуть не лопнула. Ее худенькая одноклассница грустно слушает все это, и спрашивает:
– А почему «чуть»? Что, у папы денег не хватило?"

***

В компании один из мужчин рассказывает:
- А я свою ласково называю: зайка моя, рыбка моя, птичка моя.
- А она что?
- А она уши растопырит, глаза выпучит и клювом щелкает.

***

Мужчина среднего возраста женился. Его спрашивают:
- Ну, как твоя молодая жена?
- Превосходно! Очень рекомендую"

Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 3 (163)
14 февраля 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»
Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК
Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА
Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН
Адрес редакции: 220023, г.Минск, ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс: +375 (17) 280-01-12, 287 38 30, 280-32-88, 280-88-09; +375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by
Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.
Подписано в печать 8.02.2008 г.
Отпечатано в типографии УП «Плутос-Маркет» (лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.) 220034, Минск, ул.Кульман, 7

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный
Объем издания – 8 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в январе – 2 5000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА